



La scheda salute

Il mal di gola



Si avverte dapprima un leggero pizzicore e poi ecco che anche il semplice deglutire diventa doloroso... I nostri consigli per porre rimedio al mal di gola.

Come reagisce il corpo

La causa è perlopiù un virus, talvolta - nel 10-30% dei casi - un batterio oppure l'esposizione ad agenti irritanti (ambiente saturo di fumo o di polvere, aria secca, prodotti chimici, eccessive sollecitazioni della gola, reflusso gastroesofageo...). Risultato: la gola prude, brucia, si avverte dolore durante la deglutizione. Talvolta, questi sintomi si accompagnano anche a un abbassamento della voce o a raucedine, oppure a tosse o raffreddore. Considerato come un malanno passeggero, il mal di gola scompare generalmente senza trattamento dopo cinque-sette giorni.

Secondo la localizzazione, può trattarsi di un'angina, di una faringite o di una laringite e non si esiterà a chiedere consiglio al proprio farmacista. Se avete mal di gola da oltre 7 giorni, con tonsille e gangli del collo gonfi, febbre, difficoltà respiratorie e se notate la presenza di punti bianchi o rossi in fondo alla gola... andate immediatamente dal medico.

Cosa potete fare

- A titolo preventivo, mantenete la temperatura ambiente a 19 °C e purificate l'atmosfera con un mix di oli essenziali. Usate un diffusore a freddo e seguite le raccomandazioni del vostro farmacista. Durante la diffusione di oli purificanti non lasciate i bambini nella stanza. Dopo la diffusione aerate per almeno 10 minuti.
- Chiedete al vostro farmacista di consigliarvi dei trattamenti in grado sia di alleviare il dolore e l'infiammazione sia di combattere l'infezione della cavità orale.
- Bevete abbondantemente: bevande calde, infusi di timo, malva... Se la gola vi fa molto male, sorseggiate bevande fredde!
- Fate i gargarismi con un infuso di salvia all'aceto di mele, per esempio. Versate 5 dl di acqua bollente in una ciotola, aggiungete 10 foglie di salvia e 1 dl di aceto di mele. Lasciate in infusione per 10 minuti. Aggiungete 2 cucchiaini di miele. Lasciate intiepidire e poi fate i gargarismi.
- Indossate la sciarpa: è utilissima per tenere il collo al caldo!
- Se fumate, rinunciate alla sigaretta.

Il consiglioplus

Omeopatia, fitoterapia, gemmoterapia, oligoterapia, aromaterapia... Le medicine complementari offrono preziosi rimedi per rafforzare le difese immunitarie e curare il mal di gola. Soprattutto in oligoterapia, l'associazione rame-oro-argento è raccomandata alle persone che soffrono di stanchezza cronica e sono soggette alle infezioni. Su consiglio dello specialista in farmacia, potrete avvalervi delle proprietà antinfettive, antibatteriche e antivirali di diversi oli essenziali (OE) ricchi di fenoli, come per esempio l'OE di santoreggia montana e di origano.

Non praticate l'automedicazione senza il consiglio del vostro farmacista! Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

