



# La scheda salute

## la tosse



La tosse non è una malattia in sé stessa ma un sintomo dietro il quale si possono celare molte modificazioni patologiche. In linea di massima segnala un'irritazione o un'ostruzione delle vie respiratorie, per lo più di origine virale, più raramente batterica.

### In che modo reagisce il corpo

La tosse, che è un riflesso vitale, serve all'autopulizia delle vie respiratorie. Le particelle estranee o la polvere inalata possono così essere eliminate efficacemente dall'area bronchiale.

Si distingue la tosse secca (irritativa) dalla tosse grassa (che produce secrezioni).

Nel caso di un'infezione virale come un raffreddore o un'influenza, la tosse è prima irritativa. In genere, 2 o 3 giorni più tardi, diventa produttiva (o grassa). Possono comparire altri sintomi quali febbre, mal di gola, ecc.

### Curare la tosse secca

Un antitussivo consente di calmare questa tosse irritante e... inutile. Il vostro farmacista vi consiglierà un prodotto senza effetti nocivi sulla respirazione o sulla vigilanza.

Questi antitussivi si trovano sotto forma di sciroppo, gocce o compresse, senza dimenticare tisane e caramelle.

### Curare la tosse grassa

È importante non ostacolare una tosse produttiva affinché svolga il suo ruolo di pulizia dei bronchi.

Un espettorante permette di agire sulle secrezioni eccessive e di favorirne l'eliminazione. A secondo del bisogno, il vostro farmacista vi consiglierà un mucolitico che fluidifica il muco vischioso oppure un mucoregolatore che favorisce la secrezione di muco meno denso.

Questi medicinali sono disponibili sotto forma di sciroppo, polvere in bustine o compresse effervescenti. Alcune piante hanno delle virtù espettoranti, come ad esempio il timo o l'eucalipto (tisane, frizioni).

### Cosa potete fare

- ⊕ Umidificare e arieggiare l'ambiente.
- ⊕ Bere molto (acqua, tisane).
- ⊕ Tenere la testa sollevata quando si è sdraiati.
- ⊕ Rinunciare al tabacco ed evitare i luoghi con molto fumo.

### Il consiglioplus

Timo, drosera, pino silvestre, altea, liquirizia... Sotto forma di tisane, prodotti spagirici, tinture madri od oli essenziali, le piante offrono rimedi efficaci contro la tosse. Antisettico potente e tonico, l'aromaterapia si somministra per via orale (gocce), mediante applicazione esterna oppure sotto forma di supposte. Occorre però osservare i suoi limiti di impiego. Per esempio, quando si tratta di donne incinte o bambini, solo lo specialista è in grado di dare il consiglio più opportuno.

**Non praticate l'automedicazione senza il consiglio del vostro farmacista!**

Consultate [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

