

## Ma che freddo fa

Finora l'autunno ci ha regalato grandi giornate di sole e caldo ma presto arriverà il freddo, accompagnato dalle più classiche malattie invernali, come raffreddori, tonsilliti, bronchiti e influenze varie. Così il consiglio è semplice: rinforziamo le nostre difese immunitarie! Per prima cosa una sana alimentazione rappresenta il modo più diretto per attivare il nostro sistema immunitario, quindi è bene consumare cibi freschi, crudi, integrati con buone dosi di frutta e verdura preferibilmente bio e rigorosamente di stagione. Anche l'uso di farmaci naturali è sicuramente un valido aiuto. Tra i tanti rimedi interessanti ed efficaci sono da segnalare sicuramente l'astragalo, l'uncaria, la propoli e il Gse (estratto del seme del pompelmo), presi da soli o ancor meglio in sinergia. L'astragalo (*Astragalus membranaceus* L.) è una specie nativa della Mon

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/11/2011