

**La tosse** è un **riflesso di difesa** del nostro organismo **in risposta a un'azione irritante sulla trachea o sui bronchi**; inizia con una profonda inspirazione cui segue un'espiazione forzata, esplosiva, che ha lo scopo di espellere o smuovere l'agente irritante. Non è quindi una malattia, ma un sintomo, un segnale cioè di qualcosa che non va nel nostro apparato respiratorio. Può trattarsi di una **forma infettiva** (da virus o da batteri) di una **forma allergica** (da acari, da pollini, ma ormai spesso anche da alimenti, di una semplice **forma infiammatoria**, di un fenomeno correlato alla **irritazione intestinale** (come nella malattia da reflusso o nella parassitosi intestinale) o anche di una forma legata al **cattivo funzionamento del cuore**, come a volte avviene nei soggetti anziani. Ci sono infatti varie forme di tosse che non dipendono solo dall'inverno, dal freddo e dall'inquinamento. **La tosse cronica dell'anziano, in particolare, va affrontata studiando tutte le possibili cause.**

Sullo stesso sintomo (il colpo di tosse) si può agire con modalità molto diverse e con numerosi rimedi naturali. Dall'impiego di oligoelementi, come il **Rame** e lo **Zinco**, all'uso di fitoterapici come il **Ribes nero** o l'olio essenziale di **Melaleuca**, (Tea Tree Oil), all'uso di Tinture Madri attive come l'**Echinacea**, o all'impiego di **preparazioni antitosse** specifiche o di **antiossidanti solforati** che stimolano le difese del sistema respiratorio a livello della mucosa.

La tosse può genericamente essere distinta in:

**Tosse secca:** tipica delle situazioni irritative della trachea e dei bronchi; si presenta con assenza di catarro, senza espettorazione, con un rumore appunto secco, accompagnata spesso da fastidio o solletico in gola, da dolore al petto o da mal di testa; generalmente presenta colpi di tosse ripetuti o ravvicinati come avviene per esempio nella pertosse.

**Tosse catarrale:** è rappresentata da una tosse grassa, cioè accompagnata da rumori umidi, di gorgoglio a livello della trachea o dei bronchi, che indicano la presenza di un eccesso di catarro; può essere produttiva, cioè dar luogo all'espettorazione, vale a dire all'eliminazione del catarro, oppure no.

**Bisogna anche tenere presente che cuore e polmoni sono una unità funzionale:** interagiscono cioè insieme per un corretto funzionamento. Quindi per il ragazzo giovane la tosse sarà quasi sicuramente da raffreddamento, ma per l'anziano che inizia a tossicchiare d'inverno, e prosegue a tossire nonostante le terapie, sarà bene prendere in considerazione anche lo stato circolatorio e cardiaco, per escludere sorprese.

Un altro problema generale è posto dall'**uso indiscriminato degli sciroppi per la tosse a base di sostanze che inibiscono il riflesso tossigeno**, che possono anche essere utili quando, ad esempio, si riconosce che la tosse arriva ad impedire completamente il riposo, ma anche in quel caso, solo per un uso temporaneo, perché **queste sostanze non fanno altro che inibire e impedire quello che i polmoni stanno cercando di fare: eliminare il catarro che si è formato**. Usare quindi con costanza questi prodotti, o usarli come primo prodotto per fermare la tosse, è sbagliato e oltretutto negativo per la guarigione dalla tosse stessa.

**Diverso è ovviamente il discorso per le preparazioni, come gli sciroppi a base di preparati fitoterapici**, che lavorano invece per la risoluzione fisiologica del sintomo.

Un ultimo problema riguarda le condizioni di **predisposizione alla tosse**: molte persone anche adulte, benché in particolare si tratti di bambini, si lamentano per il ripetersi di forme respiratorie.

In molti casi queste persone presentano delle condizioni intestinali alterate, come se fossero affette appunto da parassiti intestinali, sofferenti di intolleranze alimentari, oppure di una qualche forma di reflusso gastroesofageo.

### **Studio allergologico alimentare e respiratorio**

Negli ultimi anni, alcune applicazioni come il Vega.Test hanno consentito di identificare degli **strumenti importanti per la terapia delle forme ricorrenti di bronchite**. Lo studio delle

intolleranze alimentari consente di identificare la alimentazione più corretta per **ridurre lo stato di infiammazione** dell'organismo e per intervenire sull'infiammazione. In tutti i casi si tratta di una forma legata ad una reazione immunologica al cibo, che mantiene irritato l'intero organismo.

Attraverso questo o altri test, è possibile ottenere delle informazioni sulla concentrazione di sostanza allergizzante (**acari, funghi, lieviti, miceti, pollini o alimenti**) che può rappresentare lo strumento terapeutico individuale per il trattamento della tosse. **(la nostra consulente dott.ssa Stefania Scarabelli è disponibile per una terapia personalizzata – vedi “i nostri consulenti”).**

Gli squilibri alimentari, così come delle alterazioni intestinali, possono essere una importante concausa nel determinare almeno due disturbi: da un lato la diminuzione di capacità difensiva, con le conseguenti bronchiti a ripetizione; dall'altro la comparsa di sintomi pseudo-allergici, con conseguente presenza di asma, laringite o tosse secche e spasmodiche e altre forme ancora.

In questi casi, in cui cioè si sospetta una partenza intestinale del problema, si può effettuare una **“pulizia intestinale”**, come se i visceri fossero infestati da parassiti; la presenza di parassiti è in realtà solo parziale (all'incirca il 30% dei casi), ma la frequenza di guarigione dalla tosse o dalle forme pseudo-allergiche, è sensibilmente più elevata.

Poiché è possibile che attualmente, attraverso i cibi e le acque, ci sia una frequente contaminazione dell'intestino delle persone, è consigliabile effettuare almeno un paio di volte all'anno un trattamento di pulizia in questo senso, e comunque di effettuarlo lo stesso quando il sintomo tosse inizi a ripresentarsi troppo frequentemente, oppure **con caratteristiche di spasmodicità e di secchezza pronunciate.**

#### **Kit di Pronto Soccorso da tenere in casa in caso di tosse invernale.**

- **Oligoelemento Rame, un flacone**
- **Olio Essenziale di Melaleuca 1 flaconcino**
- **Mellito alla propolis, un flacone**
- **Propolis, un flaconcino**
- **Balsamo spalmabile sul torace a base di oli essenziali.**
- **Umidificatore**

**Quanto riportato, &grave; tratto da informazioni di libera consultazione sul Web. Il Laboratorio d&rsquo;Erbe Sauro non &grave; responsabile della diffusione di indicazioni che si rivellero false o del loro uso improprio. </strong></p>**

**<p><font color="#0000ff"><u><em><strong>Le indicazioni suggerite sono da intendersi come consigli e non vogliono n&acute; possono sostituirsi alla diagnosi del medico, che &grave; opportuno consultare sempre, prima di decidere della propria salute.</strong></em></u></font></p>**