

## Vademecum –di Giovanni Puccio

# Le regole per proteggersi dall'infezioni del virus dell'influenza

.Eseguire l'esame dello stress ossidativo e/o esami redox – eseguibile presso :

patologia clinica dell'Ospedale Civico TEL 0916665416; Policlinico Istituto di Biochimica tel. 0916553293 ; diversi laboratori Privati.

### 1- Tenere alto con integratori appropriati il potere antiossidante

**dell'organismo, questo non permetterà a nessun virus di attaccare la cellula infatti, i macrofagi per uccidere i virus o i batteri emettono i perossidi che devono essere subito ridotti dopo aver ucciso i microrganismi , l'accumulo dei perossidi diventa pericoloso anche per i macrofagi che vengono neutralizzati. Quindi un buon rapporto redox (riducente/ ossidante) cellulare fa mantenere attivo il sistema immunitario.**

- 2- Per rinforzare il sistema immunitario preparare l'ascorbato glucosato sodico da assumere due volte al giorno, tre quarti d'ora prima dei pasti principali dopo l'effervescenza . Due dita di acqua + 1 limone di 100g. spremuto + un cucchiaino di zucchero di canna + un cucchiaino di bicarbonato di sodio- in caso di infezione aumenterà la febbre ma l'indomani starete meglio.
- 3- **brodo di pollo:** le sue virtù sono collegate al calore che crea vasodilatazione e quindi beneficio per le vie aeree superiori irritate e ad un effetto fluidificante su muco e catarro. A queste proprietà si somma un'attività antinfiammatoria intrinseca di recente dimostrata da uno studio scientifico pubblicato sulla rivista internazionale *Chest*: nel brodo di pollo vi sono proteine che accelerano il rinforzo della membrana dei globuli bianchi e di altre cellule del sistema immunitario. L'aggiunta di spezie e in particolare di peperoncino – in virtù delle proprietà vasodilatatrici di quest'ultimo – rende solitamente ancora più efficace questo antico rimedio della nonna.
- 4- Se raffreddore e naso chiuso non vi danno tregua versate su un fazzoletto, otto gocce di olio di pino e inspirate profondamente. La sera prima di coricarvi versatene qualche goccia sul guanciaie. Oppure versare in un pentolino d'acqua bollente un cucchiaino di bicarbonato e un cucchiaino d'aceto, inspirate il vapore coprendovi la testa con un asciugamano. Ripetere tre volte al giorno e guarirete subito
- 5- Frullati di frutta sempre con l'aggiunta di 1 kiwi(un kiwi contiene la vitamina C contenuta in 7 limoni) il contenitore del frullatore va avvolto da una pellicola di alluminio per evitare che gli elementi si ossidano – da consumare al momento.
- 6- Bere molti liquidi analcolici per tenere le mucose umide.
- 7- Lavarsi il naso con acqua leggermente salata , preferibilmente con sale marino

**7-**La persistenza dei virus influenzali sulla superficie degli oggetti e la loro trasmissione tramite contatto hanno portato ad esperimenti per dimostrare l'efficacia del lavaggio delle mani nel prevenire la trasmissione. l'atto semplice di lavarsi le mani con il sapone costituisce un rimedio utile per ridurre la diffusione delle infezioni respiratorie, come la sindrome influenzale. Visto che quest'ultimo metodo è anche piuttosto economico, rappresenta sicuramente l'intervento preventivo di prima scelta.

### Per evitare il contagio:

- 1 - Se andate in ambienti sovraffollati e chiusi mettete del cotone idrofilo inumidito con acqua ossigenata al 3% dentro le orecchie, il virus non vi contagierà.
- 8- Il virus entra dall'orecchio - Nel 1928 il dr. Richard Simmons suggerì che il virus dell'influenza entrasse nel corpo **dal canale auricolare**, non attraverso gli occhi o il naso o la bocca come si crede ancora oggi.

Ma la sua supposizione fu ridicolizzata dalla comunità medica. Mantenere le dita lontane dai padiglioni auricolari riduce grandemente le possibilità di contrarre il virus del raffreddore, ma dato che queste “particelle” sono microscopiche e viaggiano anche nell’aria, una volta entrati nella relativa quiete dei padiglioni auricolari possono iniziare la loro moltiplicazione e diffondersi da lì in tutto il corpo. Nel 1938 dei ricercatori tedeschi ottennero dei risultati eclatanti contro raffreddori ed influenze usando il **perossido d’idrogeno (la comune acqua ossigenata)**, ma i loro successi sono stati ignorati per quasi 70 anni (*naturalmente, la causa è sempre lo strapotere delle cause farmaceutiche. Con l’”aspirina” esse ci guadagnano, con l’acqua ossigenata no. Ancor peggio, il farmaco maschera il problema, mentre l’acqua ossigenata lo risolve - n.d.r.*). 6-Con l’acqua ossigenata è importante iniziare il trattamento appena compaiono i sintomi. Siamo arrivati a risultati eclatanti contro raffreddori ed influenze anche dopo sole 12-14 ore dalla somministrazione di poche gocce (anche solo tre) di perossido d’idrogeno al 3% (H<sub>2</sub>O<sub>2</sub>) in ciascun orecchio infetto (a volte, solo un orecchio è infetto), prese con il corpo nella posizione sdraiata. L’acqua ossigenata inizia ad agire sui virus entro 2 o 3 minuti. La sensazione comune è quella d’aver messo nell’orecchio dell’acqua fredda, con un leggero solletico causato dalla formazione delle bollicine d’ossigeno (la cui utilità è quella d’attaccare gli eventuali virus presenti). Dopo circa 10 minuti ci si può alzare, rimuovere l’acqua dal padiglione e ripetere con l’altro orecchio. Il metodo è perfettamente sicuro anche per bimbi piccoli, benché la formazione delle bollicine nell’orecchio possa spaventarli. Tenere la soluzione lontana dagli occhi.. Se c’è contatto con l’organo, sciacquare abbondantemente.

Si ringrazia gli autori ,questi sono metodi naturali con base scientifica certa che vi eviterà di farvi ammalare. Visto che dalle notizie contrastanti sembra che il virus è instabile e se è proprio così nessun vaccino funzionerà. L’unico modo per fermarlo è aumentare la barriera antiossidante.  
Saluti Giovanni Puccio

: