

ALIMENTAZIONE E INFLUENZA

ASPIRINA NATURALE

Temperatura corporea elevata, sudorazione intensa con perdita di acqua e minerali, riduzione dell'appetito, dolore osteo-articolare e muscolare sono sintomi sempre presenti durante l'influenza.

Possono essere controllati con una alimentazione composta con cibi di origine vegetale contenenti:

- Minerali
- Vitamine
- molecole ad azione anti-ossidante contro i radicali liberi dell'ossigeno
- dosi generose di acido acetilsalicilico

La presenza **dell'acido acetilsalicilico**, quale componente naturale di vari alimenti vegetali, contribuisce al controllo della temperatura corporea, svolgendo la stessa azione dell'aspirina, composta anch'essa di acido acetilsalicilico. Gli alimenti non contengono solo principi nutritivi apportatori di energia, di Calorie, ma anche molte molecole naturali dotate di funzioni assai utili all'organismo umano durante un periodo influenzale.

LE SPEZIE E L' INFLUENZA

Le spezie sono gli alimenti contenenti le più alte concentrazioni di salicilati. Sono ottenute da radici, corteccia, frutti, bacche di piante. Provengono da paesi dal clima caldo, torrido dove le popolazioni ne fanno un largo uso.

Durante l'influenza febbrile il corpo umano è come se visse in un ambiente con il clima caldo e torrido. Cosicché le spezie possono essere di valido aiuto al malato influenzale, come sono utili a chi vive in un clima torrido.

Il **curry** è una miscela di spezie in polvere di composizione molto variabile. Comprende quasi sempre pepe nero, comino, coriandolo e cannella ed eventualmente noce moscata, chiodi di garofano, zenzero e peperoncino. La natura delle spezie utilizzate e le loro proporzioni danno ai diversi curry sapori molto differenti, dal dolce al piccante. *Il curry è la spezia con il più alto contenuto di acido acetilsalicilico.* Ottimo piatto molto indicato è riso con curry e carne bianca di pollo. Il curry può essere utilizzato in piatti di carne, pollame, frutti di mare, uova e formaggi, minestre, salse e insalate.

La **paprika** o il peperoncino in polvere occupa il secondo posto per il suo contenuto di acido acetilsalicilico, da utilizzarsi per migliorare il gusto e l'appetibilità di piatti di carni, pesci, formaggi, salse e condimenti.

Mangiare più speziato è un consiglio nutrizionale da attuare durante le febbre influenzale. Le spezie sono dotate di precise azioni fisiologiche, oltre a stimolare l'appetito, favoriscono una maggiore secrezione di acido cloridrico nella cavità gastrica. Ciò rende più rapida la digestione delle proteine, che devono essere introdotte con una maggiore dose durante la febbre.

Le spezie esercitano una azione vasodilatatrice cutanea favorendo così la liberazione del calore corporeo attraverso la sudorazione, necessaria per il riportare la temperatura corporea a valori normali. Senza la sudorazione la temperatura corporea salirebbe a valori incompatibili con la vita.

Contengono, inoltre, generose dosi di caroteni, potassio, magnesio e sodio, minerali che vengono persi durante la sudorazione e che quindi devono essere maggiormente introdotti durante le febbre.

Tra le erbe aromatiche il **timo** è la più ricca di acetilsalicilico, seguito dal **rosmarino**.

Il timo può essere usato per insaporire brodi, minestre, piatti di carne e di verdure.

Le **arance** oltre al loro alto contenuto in vitamina C, di acido citrico e minerali sono ricche di acido acetilsalicilico, assicurando così una doppia azione protettiva utile durante l'influenza. Questi stessi alimenti non sono indicati nelle persone con allergia all'acido acetilsalicilico.

TABELLA DEGLI ALIMENTI CONTENENTI ACIDO ACETILSALICILICO

(dose di salicilati espressa in mg in 100 grammi di alimento)

ASPIRINA NATURALE

CURRY.....	218
PAPRIKA.....	203
TIMO.....	183
ROSMARINO.....	68
ORIGANO.....	66
SALSA WORCESTERSHIRE.....	64
CUMINO.....	45
CANNELLA.....	42,6
MOSTARDA.....	26
ANICE.....	22,8
PEPE CAYENNE.....	17,6
CARDAMONO.....	7,7
TE TETLEY	5,5
MIRTILLI.....	5,1
TE BUSHHELLS	4,7
DATTERI.....	4,5
BASILICO.....	3,4
ALBICOCCA.....	2,5
ARANCE.....	2,4
SALSA DI POMODORO.....	2,4
ANANAS.....	2,1
INDIVIA.....	1,9
UVA.....	1,8
FRAGOLE.....	1,3
OLIVE VERDI.....	1,3
RADICCHIO ROSSO.....	1,2
PEPE ROSSO CHILI.....	1,2
CICORIA.....	1

INFUSO DI TIMO

Il timo è una pianta che emana un odore aromatico forte e gradevole, contiene principi attivi utili durante la febbre influenzale come il timolo, acido ursolico, acido acetilsalicilico, flavonoidi.

Può essere assunto come pianta aromatica oppure come infuso da preparare in casa propria.

Prendere 2,5 – 5 grammi di timo ogni 100 ml di acqua, bollire 2-3 secondi, tenere in infusione 10 minuti.

Si consiglia una tazza pro dose, 3-4 volte al giorno tra i pasti o dopo i pasti.

Per le affezioni dell'albero respiratorio usare l'essenza di timo per inalazione, suffimigi.

Il timo può svolgere una azione farmacodinamica come antisettico delle vie respiratorie, espettorante fluidificante delle secrezioni bronchiali. Data la buona presenza di salicilati svolge una azione simile all'aspirina, ovviamente in rapporto alla sua specifica concentrazione. Non è consigliato in chi soffre di allergia all'acido acetilsalicilico.

DECOTTO PER LA INFLUENZA

Due chiodi di garofano ed una piccola porzione di corteccia di cannella in una tazza di acqua.

Portare ad ebollizione e far bollire per tre minuti.

Lasciare poi in infusione per 20-30 minuti a fuoco spento e con il recipiente coperto.

Filtrare e aggiungere il succo di un limone ed un cucchiaino di miele.

Prof Pier Luigi Rossi
Medico Specialista in Scienza della Alimentazione
Ospedale San Donato Arezzo
Direttore Scuola di Alimentazione Consapevole
info@pierluigirossi.it