DA SETTIMANALE CONFIDENZE N. 3 . 15.01.2008

Guida agli antibiotici *naturali*

Per combattere i batteri e rinforzare il sistema immunitario, alcune piante possono essere ancora più efficaci dei farmaci. Ecco quali puoi utilizzare e per quali disturbi

di Silvia Pigorini con la consulenza di Luca Fortuna, naturopata e autore del libro *Gli antibiotici naturali* (Xenia, 6,50 euro)

Hai un po' di mal di gola? E giù un antibiotico. Il raffreddore non ti fa respirare? Ne prendi un altro. E poi, per la cistite, l'ascesso, la gengivite, l'influenza, l'otite... Per carità: si tratta di un farmaco salvavita, indispensabile per combattere infezioni batteriche che possono mettere a rischio la vita. Ma, spesso, usiamo l'antibiotico in modo scorretto e indiscriminato. Per esempio, contro l'influenza è inutile prenderlo perché la causa è un virus e non un batterio. E poi, gli antibiotici sono diversi e vanno presi a seconda dei germi responsabili dell'infezione. Il rischio di questo abuso? Oltre agli effetti collaterali (come allergie e disturbi all'intestino e al fegato), puoi sviluppare una resistenza ad alcuni antibiotici. Così, quando sono davvero indispensabili, non fanno più effetto. Il consiglio, quindi, è di usare questo farmaco solo quando è davvero necessario e nelle dosi giuste. Negli altri casi, invece, perché non affidarci agli antibiotici naturali? Si tratta di piante che contrastano l'azione dei batteri, senza dare effetti collaterali e che, a volte, si rivelano efficaci quanto gli antibiotici di sintesi. Attenzione, però: prima di assumerli chiedi consiglio al tuo medico perché potrebbero interagire con altri farmaci che stai prendendo. Oppure, se presi in dosi sbagliate, possono essere tossici.

AGLIO

Contiene dei complessi solforati, responsabili del suo tipico odore. In particolare, è ricco di allicina, un potente antibiotico che viene liberato quando l'aglio viene tagliato, quando viene spremuto e nella masticazione.

› **A cosa serve** È un antibiotico ad ampio spettro. In particolare, è utile per combattere le infezioni batteriche dell'apparato respiratorio, favorendo l'espulsione del catarro: dai problemi polmonari alle bronchiti, raffreddori, otiti, faringiti. Ma è anche indicato contro stafilococchi e streptococchi responsabili di infezioni intestinali. Ed è efficace contro parassiti intestinali e diarrea. In caso di gastroenteriti, aumenta la resistenza contro questi disturbi e ne accelera la guarigione. Ha un'azione antifungina, in particolare contro la candida. E favorisce il ripristino della flora batterica. Inoltre, regola la pressione arteriosa, riduce il rischio di sclerosi delle arterie, previene l'aggregazione piastrinica (e quindi la formazione di trombi) e regolarizza il tasso del colesterolo e dei trigliceridi nel sangue. In più, aiuta a proteggerci contro i metalli pesanti, che introduciamo attraverso smog, alimenti contaminati e otturazioni dentarie. I composti solforati dell'aglio, infatti, si legano alle molecole di mercurio, piombo e cadmio e le fanno espellere con più facilità.

› **Come assumerlo** Da uno a tre g di polvere d'aglio in compressa o in capsula (in modo da fornire da quattro a 12 o da due a cinque mg di allicina al giorno). Meglio ancora, l'aglio crudo (con la cottura, invece, perde molte delle sue proprietà). In caso di infezione, puoi mangiare uno spicchio di aglio al giorno. Se l'infezione è acuta, invece, da due a tre spicchi. Per evitare che ti dia disturbi gastrici, cerca di assumerli con il cibo. In alternativa, puoi usare la tintura madre: 15 gocce,