

MUNDO WELEDA

EM REVISTA

ANO 1 | NÚMERO 3 | OUTONO 2011



GRIPES *E RESFRIADOS*

**Proteja a sua saúde
e aproveite o frio.**



WELEDA

90 Anos
em harmonia
com o ser humano
e a natureza



GRIPES E RESFRIADOS

Já estamos no Outono, estação em que o nosso corpo se prepara para o clima mais seco e frio que o inverno vai trazer e que predispõe o organismo, entre outras coisas, a gripes e resfriados.

Alguns hábitos simples de higiene, como não compartilhar alimentos, copos e objetos de uso pessoal; lavar as mãos com frequência com água e sabão, cobrir o nariz e a boca quando espirrar, evitar o contato direto com pessoas doentes, evitar permanecer em locais fechados e com muita gente, são bastante eficazes para evitar os riscos de contaminação.

As gripes e resfriados, bem inconvenientes, são infecções

virais que atingem principalmente as vias respiratórias e que levam embora o bom humor, roubam o bem estar e nossa disposição. É dor de cabeça, dor no corpo, febre, garganta inflamada, congestão nasal e desânimo. Que nos desculpem esses vírus todos, mas que desprazer é receber esses intrusos!

Gripes e resfriados não são a mesma coisa e a gripe não é também o resfriado agravado como pensam alguns. O resfriado é causado por mais de 200 vírus diferentes; já a gripe, é causada pelo vírus influenza. Para saber reconhecer uma gripe ou resfriado, basta dar uma olhadinha na tabela aqui embaixo.

SINTOMAS

Febre
Dor de cabeça
Dores no corpo
Fadiga/fraqueza
Exaustão
Nariz entupido
Espirros
Dor de garganta
Desconforto no peito/ tosse
Complicações

RESFRIADOS

Rara
Rara
Leve
Muito Leve
Nunca
Comum
Frequente
Comum
Leve a moderado
Sinusite/Dor de ouvido

GRIPES

37°C a 39°C
Acentuada
Acentuada
Acentuada
Acentuada no início
Ocasional
Ocasional
Ocasional
Comum
Bronquite/Pneumonia

Embora sejam todos bem desagradáveis, a verdade é que alguns desses sintomas são respostas naturais e positivas do nosso organismo no processo de cura; são provas de que o sistema imunológico está fazendo o seu papel, lutando bravamente contra a doença. A febre, por exemplo, é um sinal de que nosso corpo está tentando matar os vírus através do aumento da temperatura. A tosse, outro sintoma positivo, é o recurso espontâneo para que o sistema

respiratório elimine o muco que carrega os germes para os pulmões e para o resto do corpo.

Tomar medicamentos sem prescrição médica nunca é uma boa alternativa, pode não adiantar e até mesmo agravar o quadro. Nos casos de resfriados e gripes leves a moderadas, as soluções caseiras simples podem ser tudo o que se precisa para o alívio dos sintomas, então aqui vão algumas dicas que podem ajudar:

1. Nunca fume. E se é fumante, que tal parar agora? E se ainda não parou, não fume quando resfriado ou gripado e evite ficar em ambientes com fumantes.

2. Tome muito líquido. A gripe, principalmente, pode desidratar, especialmente se a febre for acompanhada por vômito ou diarreia. Água e sucos de frutas são as melhores e as mais saudáveis opções. Fique longe de bebidas com cafeína, como café e chá preto, porque a cafeína atua como diurético. Se quiser ter certeza de que está recebendo quantidade suficiente de líquidos basta ver se a urina está amarelo bem clarinho, quase incolor. Se não estiver, tome mais líquidos.

3. Chá de ervas com mel pode trazer alívio para a dor de garganta. Se estiver com enjojo de estômago, tente tomar pequenos goles de líquidos com intervalos de tempo; tomar de uma vez pode provocar vômito.

4. Ouça o seu corpo; se ele está dizendo que você não deve se exercitar e sim passar o dia todo na cama, faça isso; quando estiver bem você pode retomar a disciplina na atividade física. O descanso apoia a capacidade do organismo de combater as infecções e o bom funcionamento do sistema imunológico.

5. Assoe o nariz muitas vezes; é importante não ficar fungando o muco para dentro do corpo. Assoar é muito importante, mas da maneira certa. Não se deve assoar com muita força porque a pressão exagerada pode levar o catarro e os germes para o ouvido. A melhor forma é pressionar uma narina com o dedo indicador enquanto assoa delicadamente a outra, usando sempre lenço de papel descartável que, além de mais higiênico, é mais macio e amigo da pele.

6. O nariz entupido costuma incomodar bastante, mas tente tratá-lo com água morna e sal que ajuda a amenizar a congestão nasal além de auxiliar na eliminação de vírus e bactérias. A misturinha correta é a seguinte: 1/4 de colher de chá de sal e 1/4 de colher de chá de bicarbonato de sódio em um copo água morna. Uma seringa sem agulha é a melhor forma de esguichar essa mistura no nariz. Mantenha uma narina fechada enquanto aplica a mistura na outra narina. Deixe escorrer. Repita duas ou três vezes em cada narina.

7. Mantenha-se aquecido e repouse. Manter-se aquecido não quer dizer passar calor; isso provocaria suor e perda de líquido; manter-se aquecido significa permanecer agradavelmente aquecido para ajudar seu corpo na batalha imunológica.

8. Faça gargarejo. O gargarejo ajuda a umedecer a garganta inflamada e trazer alívio temporário. Tente meia colher de chá de sal dissolvido em 1 copo de água morna, quatro vezes ao dia. Para reduzir a coceira na garganta tente um gargarejo adstringente com chá que contém tanino, como o chá verde por exemplo, na temperatura ambiente.

9. Dormir com um travesseiro extra ajuda a aliviar o congestionamento das vias nasais. Se o ângulo ficar desconfortável, tente colocar almofadas entre o colchão e o suporte do colchão para criar uma inclinação mais suave.

10. Respirar o ar úmido ajuda a aliviar a congestão nasal e a dor de garganta. Uma estratégia eficaz é a abrir o chuveiro bem quente, esperar o banheiro ficar cheio de vapor e ficar ali no banheiro inalando o vapor durante alguns minutos, se possível mais de uma vez ao dia.

11. Atenção de uma pessoa querida. Se um amigo ou familiar se oferecer para ajudar, mesmo que seja só para estar perto e melhor ainda, pra fazer uma sopinha, aceite. Os efeitos psicológicos do carinho e da atenção são muito reconfortantes.

12. Aquecer os pés ao deitar para controlar o ritmo metabólico e respiratório.

13. Sempre depois de um problema de garganta, jogue fora a escova de dentes substituindo-a por uma nova. E se você costuma ter problemas de garganta recorrentes, troque a escova a cada mês pois os germes ficam entre as cerdas.

Este texto tem apenas caráter informativo e não pretende diagnosticar ou substituir uma consulta ou acompanhamento médico.

Ref.: *Influenza and common cold - American Academy of Family Physicians*
<http://coldflu.about.com>



Dr. Samir Rahme
CREMESP 42972

A meia-estação

Estamos no Outono.

Isso significa que entramos em um período de “meia-estação” que precede uma estação extrema (inverno e verão). Com a aproximação do inverno, é importante prevenir o que essa estação traz de ruim para nossa saúde: Gripes e Resfriados. Essas afecções podem ser encaradas como uma “adaptação” ao frio.

Mas adaptar-se não deve significar resfriar-se. É possível prevenir, e principalmente as crianças merecem uma atenção especial por serem mais abertas ao meio ambiente tornando-se mais susceptíveis a contrair as viroses dessa época.

O que fazer? Na alimentação, devemos ter o cuidado de ingerir alimentos frescos e de preferência orgânicos ou biodinâmicos, pois

estes contêm um plus de vitalidade e além disso, ingerir frutas que contenham uma boa quantidade de vitamina C como, acerola, caju, goiaba, manga, carambola e laranja. Aquecer as extremidades também é muito importante para manter o calor de todo o organismo, o que ajuda a aumentar nossas defesas.

“...as crianças merecem uma atenção especial por serem mais abertas ao meio ambiente...”

Como medicamento ideal, temos o Previgrip, uma combinação de sais, plantas e frutos equilibradas que aumentam a resistência de nosso sistema imune. A apresentação em globulos, ao meu ver, sempre se mostrou eficaz para as crianças. O mesmo valendo para a apresentação líquida para adultos. Bom Outono e melhor Inverno para todos.

Dr. Samir Rahme

Para enviar elogios, críticas, dúvidas ou sugestões, envie um email para revista@weleda.com.br ou entre em contato pelo sac - 0800 55 32 66