

## ***Consigli per le festività***

Durante le festività di fine anno c'è la più alta percentuale di malattie respiratorie, diagnosticate come influenza, rinite, faringite e tonsillite febbrile, tracheobronchite, otite, asma e di dermatiti quali acne, foruncoli eczemi, ecc.

Le cause di queste sono erroneamente imputate ai virus, ai batteri, al vento, al freddo e all'umidità, ai fisici debilitati dalla cattiva stagione. Spostiamo per un attimo la visione classica e capiamo che la prima causa è invece l'eccesso alimentare.

È naturale se pensiamo alla massiccia introduzione di alimenti cui tutti ci sottoponiamo per le ormai radicate tradizioni di pranzi e cene in famiglia o tra amici.

L'apparato digerente è collegato a quello respiratorio e alla cute. Squilibrando energeticamente uno di questi, soffriranno anche gli altri.

Come comportarci allora per evitare sgradevoli sorprese? Mangiando meno, verrebbe da dire. Un "bravo" a chi ci riesce. Ricordo che se compriamo un panettone all'inizio di dicembre per "mangiarlo a Natale", questo rimane nella dispensa solo qualche giorno. Ci sono anche le cene con i colleghi di lavoro durante i primi quindici giorni del mese.

Mettiamo il nostro apparato digerente sotto stress, non solo nei giorni festivi, ma in quasi tutti i giorni di Dicembre.

Un consiglio semplice per superare senza danno questo periodo è cercare di introdurre una minore quantità di cibo il giorno prima e il giorno dopo la festa o la cena aziendale. In questo modo il corpo ha tempo di depurarsi in parte dall'eccesso di cibo ingerito. Ricordo che ci vogliono 5 giorni per digerire ed eliminare un alimento. Le feste purtroppo sono concentrate tutte in una settimana. ? ovvio pensare che non abbiamo ancora eliminato i pranzi di Natale e Santo Stefano quando introduciamo la cena del 31 dicembre e il pranzo del primo gennaio. Il tutto peggiora se tra i due periodi ci sono anche un sabato e una domenica.

Oltre alle malattie dell'apparato respiratorio e digerente, dopo l'eccesso alimentare potremo accusare: vertigini – stanchezza persistente – difficoltà alla concentrazione - stimolo ad urinare spesso sia di giorno che di notte - ipersudorazione -edemi ricorrenti, cioè gonfiori a mani, piedi, palpebre - afte orali - nausea - acidità gastrica - alternanza di peso – crampi agli arti inferiori - aerofagia - meteorismo – stitichezza o diarrea - gonfiore di stomaco o intestino –palpitazioni - prurito – alito pesante - bocca secca e desiderio di bere molta acqua.

Per rendere meno pesante il lavoro del nostro apparato digerente suggerisco di usare delle tisane depurative per fegato, reni e intestino, (acquistandole in farmacia o erboristeria), il giorno prima e quello dopo la scorpacciata di cibo, oppure di bere spremute, centrifugati di frutta, di verdura o brodo di verdure. In caso di patologia non dobbiamo curarci con antibiotici e antinfiammatori che peggiorano la situazione già critica di stomaco e intestino, ma digiunare e usare prodotti omeopatici o fitoterapici per ristabilire il corretto equilibrio degli apparati debilitati superando in modo dolce il malanno.

***Dott. Giovanni Angilè***  
**Medico Chirurgo**

Agopuntura - Omeopatia - Neuralterapia - Mesoterapia Omeopatica – Riflessoterapie  
Terapia del dolore - Chiroterapia (Manipolazioni Vertebrali)  
Kinesiologia Applicata - Ipnosi - Allergie Alimentari

Per informazioni telefonare al: 349 2344166  
Studio: Via Nino Bixio, 9 - 35030 Caselle di Selvazzano (PD)  
Sito internet: [www.giovanniangile.it](http://www.giovanniangile.it)