



Influenza e vaccino influenzale: che fare?

Nascosto tra l'isteria dei media e la reazione del pubblico in preda al panico c'è uno dei modi migliori per proteggere noi stessi: la scelta di un sistema immunitario sano.

Essere pronti per la stagione influenzale significa informarsi ed aggiornarsi riguardo ai pericoli del vaccino influenzale e le alternative sane in merito. La miglior cosa da fare, per evitare l'ansia veicolata spesso dai media è poter discuterne con amici e familiari; e per gli operatori sanitari discuterne con i pazienti.

Ogni anno mi viene chiesto se mi vaccino contro l'influenza... ogni anno la mia risposta è che non mi vaccino. E tu devi farti vaccinare? Se non ti conosco non posso sapere la risposta a questa domanda, così come non possono saperla nemmeno i politici che fanno le raccomandazioni per il vaccino influenzale...

Perché non mi vaccino contro l'influenza? La risposta è semplice: **perché sono sano. La miglior difesa contro l'influenza, o qualsiasi altra infezione o malattia è avere un sistema immunitario sano.** Essere sani non solo riduce in modo significativo il rischio di contrarre l'influenza, ma se vi ammalate, potete così ridurre la gravità. Un sistema immunitario sano può addirittura salvarvi la vita.

Essere sani significa mangiare bene (tutto il tempo), **fare esercizio fisico** (non troppo, non troppo poco), **avere un controllo dei diversi fattori di stress** (che possono essere di tipo chimico, fisico, emotivo e mentale), **avere una postura sana aperta e flessibile, avere una colonna vertebrale priva di blocchi vertebrali ed altri fattori.** Ci sono quindi diversi e svariati fattori per sviluppare un sistema immunitario sano. **Lavorare su voi stessi e avere una colonna maggiormente flessibile è una delle soluzioni migliori per sopperire a questa situazione.** La chiropratica, la Kinesologia Applicata ed il metodo Network possono essere un ottimo aiuto; le ricerche fatte nel metodo Network hanno infatti dimostrato che **con una schiena più sana** (una maggiore flessibilità della colonna vertebrale e una

manca di tensioni e blocchi vertebrali) **le persone subiscono meno stress e sono più forti, hanno una migliore capacità di gestire i propri rapporti intra e inter-personali e sono più sane.**

Migliorare la salute generale aiuta a potenziare il sistema immunitario, così come alcune semplici procedure possono aiutare ad evitare l'infezione. Durante la stagione influenzale, per quanto possibile, evitate luoghi pubblici affollati. Dopo essere stati in pubblico, lavate le mani, evitate di toccare naso (od infilarci le dita), occhi e bocca poiché si verifica spesso che la fonte di trasmissione dei virus avviene dalle mani.

Se vi ammalate, state a casa e riposare. Questo non solo aiuta il vostro recupero, ma è molto utile per evitare di infettare altre persone. Se la vostra malattia non è un'emergenza, evitate di andare all'ospedale, siccome quest'ultimo è un ottimo posto per venire contagiati.

Aderendo a queste semplici abitudini è possibile ridurre la diffusione dei virus influenzali.

Immunità naturale vs artificiale... la miglior difesa contro l'influenza è l'immunità naturale del corpo.

Il vaccino antinfluenzale non vi rende sani. Troppe persone sono confuse su questo tema. Il vaccino fornisce un'immunità artificiale, ciò protegge contro un particolare ceppo di influenza, ma ci possono essere altri 200 virus in circolazione durante la stagione influenzale dai quali non potrete essere protetti contro. **La miglior difesa contro l'influenza è l'immunità naturale del corpo.**

Il vaccino antinfluenzale a volte può anche danneggiare un sistema immunitario sano. Ciò si verifica quando conservanti chimici a base di mercurio sono utilizzati nel vaccino. Recenti ricerche scientifiche hanno concluso che i presunti benefici dei vaccini contro l'influenza sono

Christian Vendrame dottore in chiropratica sagl

Via Henri Guisan 6 CH 6500 Bellinzona Telefono +41 91 825 55 50 Fax +41 91 825 55 51
E-mail: info@mondochiropratico.com Web: www.mondochiropratico.com



enormemente sopravvalutati e non sono giustificati.

Nella maggior parte dei casi, **le persone a più alto rischio sono le meno sane**, persone con frequenti raffreddori, infezioni, allergie, asma e condizioni associate con una ridotta funzione immunitaria. Quelle con malattie croniche, come le condizioni infiammatorie associate con l'artrite o la colite, malattie cardiache o cancro sono a maggior rischio. Poiché **la maggior parte di queste condizioni si possono prevenire**, significa che **l'individuo non ha scelto un percorso sano**.

Per le persone anziane, l'età non significa automaticamente che sono a rischio, ma essere anziani e malsani sì.

Un'eccezione potrebbero essere i **bambini, il cui sistema immunitario non è ancora completamente sviluppato**. Mentre la maggior parte di loro ha l'immunità naturale contro la maggior parte delle malattie infantili; non è il caso invece per alcuni ceppi di influenza.

Stranamente sono proprio le persone più sane a scegliere di farsi vaccinare, e questo ovviamente ne va a beneficio degli studi perché coloro che ne hanno più bisogno (i poveri, e quelli con altre malattie) possono essere immunizzati meno spesso.

La scelta per un vaccino antinfluenzale è di vostra responsabilità, non del governo o della vostra compagnia di assicurazione. Tale scelta dovrebbe essere basata sulla vostra storia medica e considerando il rischio di infezione ed una potenziale esposizione ad individui infetti, insomma usando il buon senso e la consulenza sanitaria di cui necessitate. Nessuno dovrebbe essere obbligato o forzato ad essere vaccinato...

Il buon senso e la giusta consulenza sanitaria sono anche importanti nella scelta. Se vi fate vaccinare perché lo raccomandano i media lo fate per ragioni emotive ed entrate nel loro mondo isterico, così come se vi vaccinate perché tutti i vostri amici lo fanno... **Prendere un'importante decisione sulla vostra salute dovrebbe essere basata su una scelta razionale e con un input da un dottore obiettivo.** Allo stesso modo, se il vostro medico raccomanda a tutti di fare un vaccino antinfluenzale, nemmeno lui non è obiettivo.

Dopo aver soppesato i rischi, **se decidete per un vaccino antinfluenzale, prendete in considerazione quelli disponibili senza conservanti al mercurio.** Eviterete così molti effetti collaterali.

Ricordate però che **in tale modo state scegliendo un'immunità artificiale rispetto ad un'immunità naturale (terapia reattiva piuttosto che proattiva) e potrebbe non essere la miglior soluzione per il vostro corpo.**

Avere un sistema immunitario sano naturalmente, offre molto di più che il semplice fatto di ridurre il rischio di avere l'influenza... aiuta a prevenire e ritardare molte malattie, dal cancro e malattie cardiache alle condizioni più croniche.

Un sistema immunitario sano aggiunge qualità di vita fino alla fine della vostra vita, l'immunità artificiale non lo fa.

Il mio consiglio? Decidete di essere proattivi con la vostra salute - piuttosto che reattivi verso la prossima stagione influenzale - iniziando ora a migliorare la salute del vostro sistema nervoso e di quello immunitario: mangiare bene tutto il tempo, ottenere sufficiente vitamina D dal sole (10-15 minuti al giorno) e altri fattori che migliorano non solo la funzione immunitaria, ma anche la salute generale. La chiropratica, la Kinesiologia Applicata ed il metodo Network possono essere un ottimo aiuto affinché possiate avere una colonna maggiormente flessibile... una delle tante soluzioni per mantenere un sistema nervoso ed un sistema immunitario sano e sopperire a questa situazione.

I vaccini chiaramente possono dare a molta gente un falso senso di sicurezza. E, purtroppo per troppe persone, è più facile fare una punturina piuttosto che prendersi cura della propria salute.

Bibliografia:

- Dr. Phil Maffetone: "Why I'm Not Getting the Flu Vaccine" e "Flu Shot Follow Up"
- Dr. Coralee Thompsom: "Why I'm Not Getting the Flu Vaccine - response"
- Does the vaccine matter? The Atlantic magazine online
- Jefferson T. Influenza vaccination: policy versus evidence. BMJ 2006;333:912-915.

Christian Vendrame dottore in chiropratica sagl

Via Henri Guisan 6 CH 6500 Bellinzona Telefono +41 91 825 55 50 Fax +41 91 825 55 51
E-mail: info@mondochiropratico.com Web: www.mondochiropratico.com