Miele per trattare i disturbi delle vie aeree superiori

Data 19 agosto 2020
Categoria pneumologia

Miele per trattare i disturbi delle vie aeree superiori

Nelle infezioni delle vie aeree superiori (URTI) vengono spesso prescritti antibiotici con il rischio di creare resistenze batteriche. Non solo ma la stragrande maggioranza delle infezioni delle URTI sono causate da virus, pertanto l'uso dell'antibiotico è inappropriato. Un'alternativa ai farmaci comunemente usati per sintomi quali tosse, raffreddore e mal di gola è il comune miele che ha proprietà antinfiammatorie, antiossidanti e sedative della tosse, inoltre contiene un antibiotico naturale, il classico rimedio della nonna. Prima di andare a letto latte caldo con miele.
Una revisione sistematica della letteratura ha dimostrato che i benefici del miele sono superiori alle cure mediche abituali.

Quale tipo di miele?
Probabilmente tutti, l'articolo non lo specifica.
Questi i tipi di miele che consiglio.
Mieled'acacia
È un considerato antinfiammatorio ed è particolarmente consigliato per le irritazioni alla gola.

Eucalipto.
Ha proprietà balsamiche che aiutano a rilassare la muscolatura dei bronchi e calmare la tosse, e funge anche da antibioticonaturale.
Tiglio.
Particolarmente efficace in abbinamento a tisane dalle proprietà espettoranti, aiutando a liberare i bronchi dagli accumuli dimuco.

Comefare
Spremi mezzo limone in una tazza di acqua bollita e aggiungere 1 o 2 cucchiaini di miele, in alternativa aggiungerlo al lattecaldo.

Evitare l'uso nei bambini sotto i 12 mesi.

Bibliografia
Effectiveness of honey for symptomatic relief in upper respiratory tract infections: a systematic review and meta-analysis. Hibatullah Abuelgasim Oxford University Medical School, University of Oxford, Oxford, UK https://tinyurl.com/yxnle39a