

5 SOLUZIONI per bloccare l'allergia

Se soffrite di rinite allergica, è ora di prepararsi all'attacco. Ecco i rimedi più «dolci» ed efficaci, per prevenire e alleviare i sintomi più fastidiosi.



Polline, acari, smog... Solo nell'ultimo decennio l'esercito degli allergici è cresciuto del 30 per cento. Starnuti a raffica, naso che cola, occhi rossi e irritati sono i sintomi più frequenti, l'asma uno dei più gravi. Oggi contro questi noiosi disturbi di stagione sono scese in campo anche le medicine naturali. Prodotti fitoterapici, granuli, spray alle erbe hanno preso il posto di antistaminici e vasocostrittori. Il vantaggio? Non agiscono solo sui sintomi ma puntano a

rafforzare le difese del corpo, e sono privi di tossicità. «I prodotti naturali si possono associare tra loro», spiega la dottoressa Raffaella Ferrari, della farmacia Ambreck di Milano. «Se la rinite allergica è intensa, al rimedio sintomatico, è utile abbinare antinfiammatori naturali come il Ribes nigrum MG, 50 gocce due volte al giorno, e oligoelementi tipo rame, manganese e zinco». Ecco una selezione dei rimedi dolci più efficaci da scegliere in base al vostro problema.

Numero verde per cure omeopatiche

Le allergie sono un terreno privilegiato di relazione tra omeopatia e medicina convenzionale. La regione Toscana ha messo a disposizione un numero verde per chi sceglie di curarsi con questa medicina dolce. Ecco il numero da chiamare: 800-556060.

1 BLOCCA GLI ALLERGENI

Alerblock è uno spray che, a contatto con le mucose nasali, forma un film barriera contro i pollini. In pratica, impedisce agli allergeni presenti nell'aria di raggiungere i polmoni. E' sufficiente una applicazione ogni giorno. Adatto a tutti. *Arkofarma, 12 euro, 75 ml.*

2 FUNZIONA DA VACCINO

Pollensi è un insieme di vari pollini omeopatizzati con un'efficace azione sulle allergie respiratorie, anche nelle forme

più fastidiose, qualsiasi siano i sintomi prevalenti. Si prendono tre granuli, più volte nel corso della giornata, a partire anche dal mese precedente il periodo dell'allergia.

Boiron, 7,90 euro, 2 tubi granuli

3 CONTRO LA TOSSE

Una formula dolce della medicina antroposofica: lo sciroppo **Pranama**, a base di piantaggine e oli essenziali, scioglie il catarro, calma la tosse e aiuta a respirare meglio.

Eumedita, 15 euro, 200 ml.

4 AI PRIMI SINTOMI

Ovix è un rimedio a base di uova di quaglia, dalle riconosciute proprietà antiallergiche. Ben tollerato, si prende ai primi sintomi o, come prevenzione, 15 giorni prima della fioritura dei pollini responsabili.

Guna, 18 euro, 45 compresse.

5 PER NASO E OCCHI

A base di acqua marina purificata, **Isomar** pulisce le mucose nasali e favorisce l'espulsione del muco. È indicata anche come collirio.