



SINTOMI

Naso che comincia a prudere e a colare, starnuti frequenti, mucose arrossate, occhi irritati più mal di testa, e talvolta, febbre.

Rinite (raffreddore da fieno)

Nota come raffreddore da fieno, la rinite è l'infiammazione della mucosa del naso causata dall'aumento di istamina, una molecola di difesa che l'organismo produce quando viene a contatto con un allergene, in primo luogo i pollini. Può colpire a qualsiasi età ed è più frequente comunque tra i 20 e i 30 anni; da altri dati si rileva che è più diffusa tra le donne e che nel 40 per cento dei casi è determinata da fattori ereditari.

L'omeopatia offre rimedi personalizzati a seconda dei sintomi. Ecco i più efficaci.

Se le secrezioni sono irritanti:
 ▶ **Allium cepa** per scolo nasale abbondante, acquoso, irritante, lacrimazione dolce e se gli starnuti sono molto frequenti.

▶ **Euphrasia** per scolo nasale dolce, lacrimamento irritante e se al mattino le palpebre sono appiccicate.

▶ **Naphtalinum** per scolo nasale e lacrimamento entrambi irritanti.

▶ **Arsenicum Album** per starnuti con scolo nasale acquoso irritante e bruciante. Il soggetto «Arsenicum» migliora con applicazioni calde o respirando aria calda.

▶ **Ammonium Muraticum** per chi ha gli stessi sintomi di Allium Cepa con l'aggiunta di perdita dell'odorato.

Se le secrezioni non sono irritanti:

▶ **Nux Vomica** con starnuti spasmodici al mattino, ipersensibilità agli odori, specie dei fiori, raffreddore secco

la notte e fluente di giorno.

▶ **Dulcamara** in caso di ostruzione nasale conseguente all'esposizione al freddo umido, seguita da rinite abbondante.

È soprattutto indicata per rinite da pollini di fine agosto.

▶ **Pulsatilla** naso secco e ostruito la notte, migliora con l'aria fresca e peggiora in ambienti chiusi. La mucosa nasale è congestionata e di tinta violacea.

Tutti questi rimedi si assumono in periodo allergico alla 5CH o 6 CH, quattro granuli ogni ora, da distanziare col miglioramento, sotto consiglio del medico curante.

A questa cura vanno associati sempre i rimedi preventivi Pollens, Ribes Nigrum e Manganeso.

▶ 7 rimedi dolci antiallergia



1. Effetto barriera

AlerBlock è uno spray naturale che forma un film protettivo sulle mucose nasali e impedisce agli allergeni di arrivare ai polmoni. *Di Arkofarma, 45 ml, 12 euro. In farmacia*

2. Decongestionante

Grazie ai principi attivi di Luffa e Perilla, immunomodulanti, e di Camomilla, lenitiva, **Rinoxan Spray** è un decongestionante nasale indicato nelle

riniti acute. *Di Cabassi Giurati. 20 ml, 9 euro. In erboristeria e farmacia.*

3. Lavaggio nasale

Soluzione sterile di acqua di mare, **Libenar Spray** aiuta a eliminare le secrezioni nasali e pulire bene le cavità. *Di Glaxo. 40 ml, 6,90 euro. In farmacia*

4. Immunostimolante

Allernutra è un complesso fitoterapico in gocce che rafforza

il sistema immunitario e attenua le reazioni allergiche (rinite, asma, orticaria). Con Echinacea, Perilla, Ribes. *Di Farmaderbe. 50 ml, 16 euro. In farmacia e erboristeria.*

5. Per naso e occhi

Preparato monodose a base di acqua marina purificata, **Isomar** favorisce l'espulsione del muco in caso di raffreddori e riniti. Si spruzza nel naso anche più volte al giorno. Si

può usare anche per gli occhi. *Di Euritalia. 24 flaconcini da 5 ml, 9,80 euro. In farmacia.*

6. Omeopatico

Formulante con specifici rimedi omeopatici, **Sinalia** allevia e combatte i sintomi delle riniti allergiche. *Di Boiron. 2 tubi da 80 granuli, 7,90 euro. In farmacia.*

7. Preventivo

A base di uova di quaglia, dalle note virtù anti-allergiche, **Ovix** è indicato nella cura e prevenzione di pollinosi ed eczemi. Si prende ai primi sintomi o anche 15 giorni prima della fioritura dei pollini. *Di Guna. 45 compresse, 18 euro. In farmacia.*