

# SALUTE Ogni anno, con l'arrivo delle belle giornate, la natura si risveglia e PRIMAVERA, TORNANO LE ALLERGIE: PER ALLEVIARE I Contro naso chiuso e occhi che lacrimano si a decongestionanti e

Marco Sgro

Genova, marzo

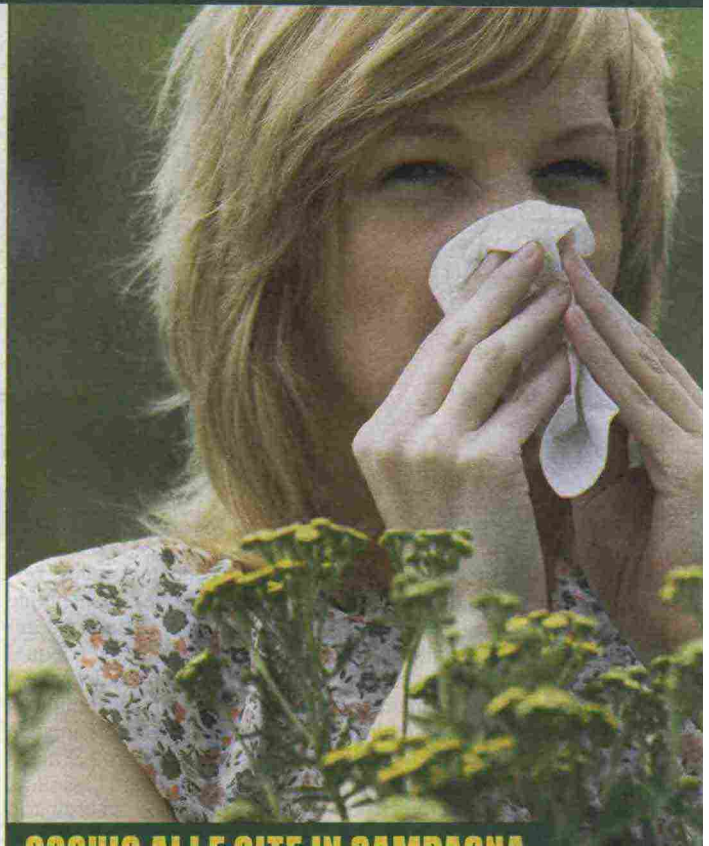
**N**aso che cola, starnuti a più non posso e congestione? La primavera è il periodo dell'anno in cui la concentrazione nell'aria di pollini è più alta e perciò è anche la stagione in cui le allergie raggiungono un picco. «La rinite allergica è molto diffusa: colpisce, infatti, una persona su cinque», spiega il dottore Pierfrancesco Gambardella, medico di famiglia di Genova.

## Danno disturbi spesso molto forti

Per i più fortunati i sintomi sono lievi e il fastidio è solo temporaneo, ma per molte

persone diventano più persistenti, provocano debolezza e influiscono sul rendimento al lavoro, a scuola o nelle attività ricreative». Se si è allergici, oltre ai sintomi classici che coinvolgono le vie aeree, in certi casi purtroppo se ne aggiungono altri come problemi gastrointestinali, difficoltà a dormire, fino alle più rare dermatiti, che condizionano in modo negativo persino la routine quotidiana.

Per arginare i picchi di allergia meglio evitare di uscire durante le giornate secche e ventose, quando è più alta la concentrazione di pollini; in casa usa un purificatore d'aria con filtri specifici contro i principali allergizzanti: pollini, smog, peli di animali. ◆



## OCCHIO ALLE GITE IN CAMPAGNA

Questa ragazza si soffia il naso in un prato. Chi è allergico ai pollini deve evitare le scampagnate: già da marzo si osserva la presenza delle spore del platano. Dal mese seguente compaiono a infestare l'aria tante piante arboree, come betulla, quercia, faggio, frassino, olivo,



1. A base di propoli, semi di pompelmo, olivello spinoso, cannella, pino mugo, rimuove il muco. Apix propoli rinopur spray, Biosline, € 10,00.
2. Con vitamina C, salice bianco, echinacea, boswellia, sambuco, zinco, olio di limone e timo, ha un'azione mucolitica, antinfiammatoria e disinfettante. Influmech, Gianluca Mech, € 15,50.

## CONGESTIONE NASALE

La congestione nasale o "naso chiuso" è provocata da un'inflammatione delle mucose del naso a causa della presenza di allergeni. Usare farmaci antistaminici e cortisonici può contribuire a liberare il naso. Per alleviare il fastidio si all'aerosol con soluzione fisiologica e ai suffumigi. Un effetto decongestionante e fluidificante del muco lo producono anche bevande calde come il brodo, le tisane, il latte. Il vaccino, invece, è la più efficace cura preventiva.



1. Contiene fos, fruttoligosaccaridi probiotici, e liquirizia, ripristina la microflora intestinale e mantiene la regolarità digestiva e favorisce quella intestinale. Aloe vera colon cleanse, Esi, € 19,50.
2. A base di bifidobatteri e lactobacilli, di vitamine del gruppo B, zinco e fibre prebiotiche, agevola la crescita e l'attività dei normali componenti della flora batterica intestinale. Lactoflorene plus, Montefarmaco, € 14,50.



con lei anche i pollini. Scopri come affrontare questi mesi riducendo i disagi

# SINTOMI PIÙ DIFFUSI, AFFIDATI AI RIMEDI NATURALI

antistaminici. Per regolare il sonno prendi melatonina e valeriana



cipresso e pino. Anche urticarie e graminacee, piante erbacee allergizzanti, vengono impollinate in questa stagione.

## INSONNIA

**T**ra le conseguenze della rinite allergica c'è spesso anche un peggioramento della qualità del sonno. I disturbi respiratori che si manifestano durante il giorno diventano apnee notturne o provocano russamento, le ostruzioni nasali obbligano a continui cambi di posizione alla ricerca di un respiro più facile e libero. Gli integratori a base di melatonina permettono di regolare il ritmo circadiano (sonno e veglia). L'assunzione di farmaci ipnotici invece deve essere prescritta dal medico e solo nel caso in cui il disturbo duri nel tempo.



1. A base di melatonina e valeriana, aiuta a rilassarsi, ripristinare il ritmo fisiologico del sonno. Melašin Val, Pool Pharma, € 8,50.
2. Un mix di attivi naturali che migliora il riposo, riduce l'ansia. Melatonina e valeriana Act, F&F € 9,90.



## LACRIMAZIONE

**V**ento, pollini, smog mettono a dura prova il benessere dei nostri occhi: è importante mantenere una perfetta igiene evitando di toccarli o strofinarli con le mani sporche poiché si rischia di peggiorare il sintomo. Il prurito

e la lacrimazione si possono bloccare in fase acuta con colliri al cortisone. Oppure si può intraprendere un'azione preventiva 15 giorni prima del periodo di esplosione dell'allergia, intervenendo con colliri antiallergici.

1. A base di liposomi, acido ialuronico, vitamina A, vitamina E ed estratto di tè verde e tè nero, lenisce e ripara la zona della palpebra. Iridina spray, Montefarmaco, € 12,00.
2. Con estratti di capparì spinosa, ribes nigrum ha un'azione antistaminica e difende dalle aggressioni ambientali. Cappades, Named, € 19,95.



## DISTURBI GASTROINTESTINALI

**C**on l'arrivo delle allergie di primavera, spesso si manifestano anche problemi gastrointestinali. Questo perché il nostro sistema immunitario va in tilt e calano le difese. Se si soffre di acidità gastrica si ai farmaci antiacidi, mentre i procinetici sono utili in quanto aumentano la motilità dell'apparato digerente. Per mantenere la flora intestinale in equilibrio, largo ai fermenti.



1. Con viola, papavero, drosera, plantago, taglio, altea, ribes nero seda la tosse e calma le infiammazioni. Relaxtus, Erboristeria Magentina, 12,50.
2. Da sollievo contro gola irritata e tosse secca grazie a oli essenziali di limone, timo bianco, eucalipto. Gola Gel Forte, Otosan € 9,90.



## TOSSE

**S**ecca e stizzosa. È la tosse di stagione, che compare soprattutto durante la notte e può rendere difficile la respirazione. Per alleviare i sintomi ci sono diversi farmaci da banco, come decongestionanti, antistaminici di ultima generazione (che non causano sonnolenza durante il giorno), broncodilatatori e corticosteroidi nasali. Si possono prendere anche i classici sedativi per la tosse in supporto agli antistaminici. Evita il fai-da-te e, prima di procedere con l'assunzione di qualsiasi tipo di farmaco, consulta il medico.

NUOVO 87