

la salute di starbene

RIMEDI NATURALI

FERMA LE ALLERGIE CON DOLCEZZA

Il polline ti fa piangere? Sorpresa: proprio le piante e le erbe ti possono aiutare. Insieme a dieta e osteopatia

di Rossana Cavaglieri

Il mezzo grado di aumento medio delle temperature di questi ultimi anni ha decuplicato i pollini in circolazione. Il che significa più allergie, e quindi stamuti a raffica, naso che cola, occhi che piangono. Un tormento che riguarda tre italiani su 10. Ma, se la primavera è diventata più aggressiva, i rimedi si sono fatti più dolci. «Oggi preveniamo le allergie con l'omeopatia: i sintomi si riducono e gli attacchi si diradano», dice Geneva Menghi, allergologa e immunologa, esperta in omeopatia a Roma. «E, in fase acuta, possiamo alleviare i sintomi». Non basta: anche la dieta ti cambierà la vita e l'osteopata libererà il tuo respiro. Leggi come. →

www.starbene.it 53

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

la salute di starbene

> con l'omeopatia preveni gli attacchi

Se la tua allergia si scatena con le fioriture di maggio o giugno (graminacee, ambrosia, urticacee), questo è il momento per iniziare una terapia preventiva. «Una volta identificato l'allergene si inizia la profilassi con i "vaccini" omeopatici».

> cosa prevede la terapia stagionale

A titolo preventivo si assumono medicinali omeopatici a diluizioni elevate del polline responsabile dell'allergia, meno concentrati e meglio tollerati dei classici vaccini. Per esempio, se sei allergico alla parietaria, il medico ti prescriverà 5 granuli di Parietaria 30 CH una volta alla settimana, a partire da adesso e per il primo mese. Poi dovrai aumentare a 3 volte alla settimana nel secondo mese, e a più volte al giorno nel periodo di fioritura, durante il quale potrai avere disturbi, ma in forma attenuata. «Poiché i pollini sono molto diluiti, sono adatti anche a bambini e donne incinte, e la terapia si può protrarre per mesi», assicura la dottoressa Menghi.

> se hai più allergie insieme

Se sei allergico a più sostanze, come pollini di piante diverse, più acari o peli di gatto, l'omeopatia funziona bene su tutti i fronti, il medico ti prescriverà i mix che trovi in farmacia, come Pollens (5 granuli 2 volte a settimana) o Pollen Histamine 200 plus (1 capsula 1 volta alla settimana, e fino a 3-5 in fase acuta).

> il programma è su misura

L'omeopatia è una medicina personalizzata: il medico non si limiterà a prescriverti rimedi sintomatici o "vaccini" pronti all'uso per il periodo a rischio, ma ti confezionerà una cura su misura (costituzionale o di terreno), con medicinali omeopatici ad alti dosaggi: serviranno per correggere la tua tendenza alle allergie e per ristabilire anche la salute



CONSULTA GRATIS IL NOSTRO ESPERTO

dot. Elena Ambrosin
biologa nutrizionista
e naturopata
Tel. 02-70309159
9 marzo
ore 10.30-12



CONSULTA GRATIS IL NOSTRO ESPERTO

dot. Giocosa Menghi
allergologa esperta in
omeopatia a Parma
Tel. 02-70309159
8 marzo
ore 14.30-16.30

54 www.starbene.it

3 CURE PIÙ EFFICACI CON DIETA ED ERBE

C'è qualcosa che puoi fare subito da sola, mentre inizi le cure omeopatiche: abbassare il livello di infiammazione cronica e disintossicare l'organismo. «Ti accorgerai che la terapia prescritta funziona meglio», spiega Elena Ambrosin, biologa nutrizionista e naturopata. Segui questi tre punti per due mesi: dopo il primo avrai già dei risultati.

1 OCCHIO AI CIBI Evita gli alimenti che aumentano lo stato infiammatorio intestinale. «Sono i cibi ricchi di istamina come pomodori, formaggi fermentati, insaccati e le farine ricche di glutine», precisa l'esperta. «Poi anche quelli che possono "allearsi" con gli allergeni, per esempio pane e pasta per chi è allergico alle graminacee». Cerca di tagliare i latticini: oltre a irritare il sistema immunitario, aumentano il catarro.

2 PRENDI I PROBIOTICI L'80% delle cellule immunitarie si trova nell'intestino: se questo organo è in buono stato ti difende anche dalle allergie. «Prevedi un ciclo in tre fasi di probiotici specifici per una pulizia profonda», consiglia la naturopata. «Inizia con gli integratori di Saccharomyces boulardii (Enterelle Bromatech), poi Bifidobatteri (Bifiselle) e, infine, Lactobacillus rhamnosus (Ramoselle). Dosi e durata sono gli stessi per tutti: 2+2 capsule al giorno a stomaco pieno (in pasti diversi) per sette giorni ciascuno».

3 PULISCI IL FEGATO Un nucleo importante dell'infiammazione si trova nel fegato, l'organo che deve smaltire, oltre a tutte le tossine, anche l'istamina che si crea nelle reazioni allergiche. «Va preparato con un trattamento a base di gemmoderivato di rosmarino (50 gocce alla sera), cui ne puoi aggiungere, la mattina, 50 di Ribes nigrum, antinfiammatorio e antistress naturale», conclude Elena Ambrosin. Questa cura va seguita per circa due mesi. In ogni caso va fatta sotto il controllo dell'esperto e/o del medico.

se hai la congiuntivite

Bruciore, prurito, gonfiore e sensazione di sabbia negli occhi sono dovuti al contatto con i pollini che irritano le congiuntive. «La congiuntivite allergica si distingue da quelle batterica e virale per la lacrimazione abbondante e la durata dei sintomi, che si protraggono oltre la settimana. Inoltre colpisce entrambi gli occhi», spiega Daniela Domanico, oculista omeopata. **Ai primi sintomi:** instilla 1-2 gocce per occhio fino a 6 volte al giorno di collirio a base di eufrasia e camomilla (Euphrasia). Inoltre, prendi per bocca 5 granuli 3 volte al giorno di Euphrasia officinalis 9 CH.

se hai la rinite

Starnuti a raffica, congestione nasale o rinorrea (il naso gocciola come un rubinetto che perde), senso di prurito al palato e malessere generale sono i sintomi principali della rinite allergica, chiamata anche raffreddore da fieno. Spesso, a questi disturbi si sovrappongono anche i disturbi della congiuntivite. **Ai primi sintomi:** «Ok a Nux vomica 9CH e Histaminum 9CH, se gli starnuti sono frequenti. In caso di rinorrea non irritante Sabadilla 9CH; se invece il muco che cola brucia le mucose, Allium cepa 9CH», dice l'allergologa Menghi. Le dosi: 5 granuli ogni 2 ore, in modo meno frequente se migliori. Da spruzzare nel naso, per ridurre la congestione, i rimedi a base di Luffa (in farmacia).

se hai l'asma

È la manifestazione più grave della pollinosi, da identificare e curare al più presto. Inizia con una leggera tosse secca che non passa mai, successivamente senso di costrizione al petto e il tipico respiro sibilante, accompagnato dalla mancanza di fiato. **Ai primi sintomi:** «Histaminum 9CH, 5 granuli più volte al giorno, per controllare i sintomi dell'asma. Alle stesse dosi, i rimedi specifici per il tipo di tosse: Ipeca 5CH per la tosse spasmodica, con catarro e sensazione di nausea, Drosera 9CH per la tosse che peggiora di notte, Spongia tosta 9CH se hai anche bruciore alla gola», consiglia Menghi. Sempre sotto controllo del medico.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Carta abbonamento: 124146