



Trattamento fitoterapico del raffreddore da fieno ed allergie

Al giorno d'oggi la rinite allergica è una patologia in crescita: la prevalenza dei disordini atopici è aumentata in tutto il mondo negli ultimi trent'anni con un aumento del 5% ogni anno per il mondo occidentale, tanto che ormai tra paesi occidentali e paesi asiatici la differenza è di circa 10 volte. Tra i bambini, che sono i più colpiti dalla rinite allergica, l'incidenza varia dal 5% al 25%, mentre varia dallo 0,5 al 15% negli adulti.

Alcuni autori vedono questa crescita come parte di un più generale aumento delle malattie allergiche, aumento definito come "la terza ondata", dopo quella delle malattie infettive, legata alle condizioni di vita a partire dalla rivoluzione industriale, e quella delle malattie legate allo stile di vita delle società ricche occidentali.

Nonostante sia un problema meno insidioso e meno grave di altri a carattere immunologico, come ad esempio l'asma, la rinite allergica può comunque influenzare negativamente la nostra vita quotidiana e, in alcuni casi, ridurne sostanzialmente la qualità.

La rinite allergica è caratterizzata da un'inflammatione delle mucose nasali e congiuntivali, sostenuta da allergeni inalati. Colpisce il 10% dei bambini e il 20% degli adolescenti e tende a risolversi con l'età. Nonostante gli individui sotto i 60 anni possano soffrirne, è raro che il problema si presenti per la prima volta in età avanzata. È, infatti, più comune che ne soffrano i bambini affetti da asma o dermatite atopica.

La rinite allergica si presenta tipicamente con congestione nasale, starnuti, prurito nasale e oculare. Si devono distinguere due forme di rinite allergica: quella stagionale, dovuta all'inalazione di pollini (graminacee, parietaria, asteracee, betulla) e quella perenne, scatenata dall'inalazione di allergeni comuni, domestici (acari della polvere, piume, allergeni epidermici degli animali domestici). Le due forme si distinguono per diversi andamenti annuali delle crisi, periodiche e coincidenti con il periodo di massima fioritura dei pollini nel primo caso e semicontinue nel secondo.

Come evitare i pollini

Per sottrarsi ai pollini bisogna evitare i periodi di picco come la sera, indossare degli occhiali, mantenere gli occhi liberi dal polline, chiudere i finestrini della macchina, usare i filtri dell'aria, non tagliare l'erba del prato e le siepi, ricordarsi che la brezza marina mantiene i pollini verso l'interno, chiudere le finestre di casa e fare attenzione con le piante d'appartamento.

Nelle riniti allergiche occorrono piante in grado di fluidificare le secrezioni che, ristagnando nelle fosse nasali, tendono ad ostruirle e piante che svolgano un'azione antimicrobica, in quanto il raffreddore ha un'origine prevalentemente virale e perciò è una malattia che tende comunque a guarigione spontanea. A seconda che se ne faccia un uso per via interna o per via esterna le piante utilizzate sono: serpillo, eucalipto, lavanda, tiglio, origano e menta.

Soluzione inalatoria:

<i>Serpillo: olio essenziale</i>	<i>1 cc</i>
<i>Eucalipto: olio essenziale</i>	<i>1 cc</i>
<i>Lavanda: olio essenziale</i>	<i>1 cc</i>
<i>Olio di mandorle dolci</i>	<i>quanto basta a 50 cc.</i>

Posologia: due gocce per ciascuna narice tre volte al giorno. Questa soluzione è indicata sia per i bambini che per gli adulti.

Fitoterapici per uso interno:

1) Fitoterapia nel bambino:

- *Ribes nigrum macerato glicerico*: 40 gocce alle ore 8.00 in poca acqua;
- *Echinacea angustifolium macerata gl.*: 40 gocce alle ore 8.00 e 40 gocce alle ore 18.00 in poca acqua;
- *Propoli estratto idroalcolico*: 5 gocce alle ore 9.00, 5 gocce alle ore 16.00 e 5 gocce alle ore 22.00 in poca acqua.

Meccanismo d'azione delle droghe utilizzate: del *ribes nigrum* si sfruttano l'azione antiflogistica e quella antiallergica. Dell'*echinacea angustifolia* si sfrutta l'azione antinfettiva ed antibatterica. Della *propoli* si sfrutta l'azione antibatterica rivolta verso i germi più la funzione sinergica con quella dell'*echinacea*.

2) Fitoterapia nell'adulto:

- *Ribes nigrum macerato glicerico*: 80 gocce alle ore 8.00 in poca acqua;
- *Echinacea angustifolium tintura madre*: 50 gocce alle ore 10.00 e 50 gocce alle ore 22.00 in poca acqua;
- *Propoli estratto idroalcolico*: 15 gocce alle ore 10.00, 10 gocce alle ore 16.00 e 10 gocce alle ore 22.00 in poca acqua.

Il *ribes nigrum* agisce a livello della corteccia cortico surrenale, stimolando la secrezione di ormoni antinfiammatori. La sua azione antiallergica è evidente soprattutto nei casi di acne, gastriti, bronchiti, riniti, emicranie ed orticarie