



# mi è tornata l'allergia

Per combattere i sintomi più fastidiosi e per rinforzare il sistema immunitario, ecco le piante che aiutano

Le allergie sono ormai considerate come un disturbo tipico della nostra epoca, accentuato in molti casi da altri problemi, quali inquinamento o squilibri alimentari. Con le erbe e qualche attenzione in più si possono prevenire i sintomi più fastidiosi.

### Per riequilibrare

Un rimedio molto efficace è l'echinacea, per le proprietà immunomodulanti, in grado cioè di regolarizzare la risposta immunitaria. Si prende come tintura madre: 30-40 gocce in acqua per due o tre volte al giorno, lontano dai pasti.

■ Per gli stessi motivi viene consigliata anche l'uncaria (Uncaria tomentosa), antibiotico naturale dall'azione immunostimolante e antivirale, da prendere due o tre volte al giorno in forma di tintura madre o compresse.

## da sapere

Le erbe consigliate sono in genere ben tollerate, ma in caso di gravidanza, allattamento o malattie particolari (specie se richiedono l'uso di farmaci) è sempre meglio chiedere prima un parere medico. I dosaggi indicati si riferiscono agli adulti. Per quelli più adatti ai bambini è necessario rivolgersi al pediatra, che stabilirà i più corretti in base al peso e all'età del bimbo.

## I rimedi verdi

I rimedi citati non vanno presi tutti insieme, ma scelti in base alle proprie esigenze con l'aiuto degli esperti.

INGREDIENTE	PROPRIETÀ	PREPARATO
Cumino, coriandolo	Contro spasmi e gonfiori	Tintura madre o infuso
Anice stellato	Contro spasmi, gonfiori e congestione	Tintura madre o infuso
Agrimonia	Contro allergie e infiammazioni	Tintura madre
Ribes nero	Contro allergie e infiammazioni	Gemmoderivato
Echinacea	Riequilibrante delle difese immunitarie	Tintura madre
Uncaria	Riequilibrante delle difese immunitarie	Compresse
Papaya e semi di pompelmo	Riequilibranti	Estratti diversi
Acerola e rosa canina	Fonti di vitamina C	Estratti diversi



### Quando la causa è il cibo

A volte, anche se non si soffre di vere e proprie allergie a particolari alimenti, vi sono però cibi che provocano malessere e una sensazione di gonfiore. In questo caso si ricorre a cumino (cuminum cuminum), coriandolo (Coriandrum sativum) o anice stellato (Illicium verum) per le loro proprietà digestive e antimeteorismo (ovvero contro i gas intestinali), a cui si unisce la capacità di rendere più fluide le secrezioni, per esempio in caso di raffreddore.

■ Queste erbe si possono impiegare anche in cucina per aromatizzare i piatti o utilizzare in forma di infuso (un cucchiaino per taz-

za d'acqua bollente, filtrare dopo 10 minuti) o prendere come tintura madre: 30 gocce in acqua per due o tre volte al giorno.

### In tutti i casi

Vi sono inoltre erbe che svolgono un'azione antinfiammatoria e antiallergica contro qualsiasi forma di allergia.

■ Tra queste, molto utilizzata e nota da tempo per la sua potente azione, è l'agrimonia (Agrimonia eupatoria):

40-50 gocce di tintura madre in acqua per due o tre volte al giorno, da assumere lontano dai pasti.

■ Valido per adulti e bambini è anche il gemmoderivato di ribes nero (Ribes nigrum M. G.1DH), antinfiammatorio in grado di aumentare le difese immunitarie: la dose per gli adulti è di 50 gocce in acqua, da una a tre volte al giorno, in prossimità dei pasti (15-20 minuti prima di mangiare).

## Altre soluzioni

In caso di allergie, vengono inoltre consigliati alcuni estratti che svolgono un'azione riequilibrante generale e di supporto ai rimedi più propriamente antiallergici. Tra questi figurano gli estratti di semi di pompelmo (10-15 gocce in acqua per due o tre volte al giorno) e la papaya fermentata (in bustine, gocce o compresse).

■ Molti preparati contengono, oltre alle erbe, anche estratti di uova di coturnice, in quanto sono ritenute in grado di potenziare l'effetto antiallergico delle erbe impiegate. Anche in caso di allergia possono essere utili supplementi naturali di vitamina C, presi sotto forma di estratti di acerola o di rosa canina.



Con la consulenza della dottoressa Paola Nannei Viganò, medico chirurgo a Milano, e Giuseppina Palazzo, erborista a Milano.