

IL CONSIGLIO DEL FARMACISTA

a cura del dottor **Renato Raimo**
farmacista titolare a Pisa, perfezionato in fitoterapia,
esperto in piante medicinali e fitopreparatore



ALLERGIE: IMPORTANTE “DRENARE”

Stato sofferente, occhi congestionati, naso irritato e gocciolante, starnuto in arrivo... l'ennesimo: sintomi ben noti a ogni paziente "allergico".

Allergia: è il processo che porta alla sensibilizzazione dell'organismo verso sostanze estranee capaci di comportarsi come **allergeni**, in grado cioè di causare una risposta immunitaria di tipo allergico, producendo **anticorpi specifici** chiamati **IgE**. Tra le cause principali ci sono fattori ereditari, inquinamento, la diversità degli allergeni, fattori psichici e neurovegetativi che favoriscono l'insorgere o l'aggravamento dello stato allergico.

Quando un soggetto sensibile entra in contatto una seconda volta con l'allergene, questo si fissa sulle IgE già prodotte; le cellule del **sistema immunitario** a cui sono legate liberano sostanze chimiche come **istamina** e **serotonina**, la cui azione-reazione è responsabile del verificarsi di quei fenomeni patologici a carico di organi come pelle, occhi, naso, bronchi, polmoni, reni. L'organismo reagisce all'eccessiva presenza di questi mediatori, diventati anch'essi tossine, cercando di liberarsene come può.

Gli allergeni "invasori" possono essere inalati (pollini, polveri, piume, peli, squame), o ingeriti (alimenti, medicinali). E possono essere "da contatto" (prodotti di bellezza, detersivi), o iniettati (medicinali, sieri, vaccini, punture di insetto), oppure climatici (freddo, caldo, radiazioni solari).

Quelli inalati rappresentano una delle cause più frequenti di allergie che causano salve di starnuti spasmodici, prurito al naso e gola, sensazione di sabbia negli occhi e spesso lacrimazione, abbondante e irritante, con fotofobia ed edema palpebrale, forme respiratorie fino all'asma nei casi più gravi. E oggi c'è anche una forte incidenza di allergie su base alimentare, che provocano, in modo più o meno transitorio, un mix di disturbi che vanno dalla ritenzione idrica, alla stanchezza, a disfunzioni gastro-intestinali.

Il comune denominatore delle allergie è sempre un'**intossicazione** dell'organismo, un vero e proprio ingorgo. E i sintomi sono il "grido" che il nostro corpo ci manda, per comunicarci che è saturo di tossine. Il primo passo da fare è individuare

l'allergene responsabile con test specifici per gli inalati o gli alimenti. Poi, si deve preparare l'organismo a tollerare meglio l'allergene.

Prevenire significa riattivare gli organi responsabili dell'eliminazione di scorie e tossine, cioè fegato e reni, con un'**azione drenante**. In pratica, un mese prima del probabile arrivo dell'allergene (polline), si inizia a "ripulire" l'organismo perché, modulando la ritenzione di liquidi e tossine, risponda meglio alla nuova aggressione.

Nella **fase acuta**, per chi ricorre ai farmaci di sintesi, è necessario ricordare che l'attenuazione dei sintomi non riduce il sovraccarico tossinico. Per questo si dovrà continuare il drenaggio.

Chi intende curarsi con l'**omeopatia** dovrà descrivere i sintomi con

PUÒ SERVIRE UNA "MEDICAZIONE ALLARGATA"

In caso di allergie si può intervenire associando farmaci di sintesi, fitoterapici e omeopatici, in un concetto di medicazione allargata, ma non si può rinunciare al consiglio di medico e farmacista. Soprattutto per quanto riguarda l'**omeopatia** poiché, per scegliere il rimedio utile, è indispensabile riconoscere i vari aspetti dei sintomi.

Prevenzione - In primo luogo vanno individuati gli allergeni in causa. Se sono "alimentari" si può scoprirli con un test specifico (www.eurosalus.com); poi, va seguita una dieta consigliata da uno specialista ed è sempre consigliabile eliminare le tossine con un'azione drenante. Se sono "inalati" è bene sapere il periodo di impollinazione (www.ilpolline.it) delle piante responsabili, per iniziare un mese prima il drenaggio: alleggerendo il sovraccarico tossinico, si avrà una riduzione dell'entità dei sintomi.

Fase acuta - Se si usano farmaci, i sintomi non vanno repressi in modo drastico e prolungato, per non aumentare il sovraccarico tossinico. È sempre importante il drenaggio.

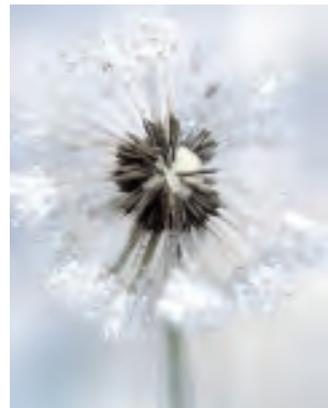
La **fitoterapia** è utile in prevenzione e cura, ma da sola non basta. Per un **efficace drenaggio** si può ricorrere a **carciofo, cardo mariano, tarassaco, bardana** (vedi Sapere & Salute n° 70/08).

Il **Ribes Nigrum** è di valido aiuto per la sua azione antinfiammatoria. Ed è consigliabile utilizzare il macerato glicerico alla prima decimale, anche per periodi prolungati, assumendo il rimedio in orari particolari: al mattino presto, nel pomeriggio intorno alle sedici, la sera intorno alle ventidue, proprio per la sua azione di rinforzo di un meccanismo antinfiammatorio già presente nel nostro organismo.

Un consiglio: evitate di soffiarvi il naso stringendo le narici. La pressione che esercitate spinge le secrezioni verso l'orecchio interno, con ristagno delle stesse e conseguenze molto fastidiose. Soffiate nel fazzoletto a narici aperte ed effettuate lavaggi nasali ripetuti nella giornata.



◀ molta precisione. Per esempio, in caso di rinite allergica, se la secrezione nasale è irritante o no; se la gola è interessata ed è rosa o rossa. Dovrà poi ricordare che è molto importante la frequenza dell'assunzione dei rimedi: più acuti e forti sono i disturbi, più frequente deve essere la somministrazione, che va diradata in presenza di miglioramento. La durata della terapia deve estendersi sempre fino alla guarigione completa e anche 24 ore oltre. Nel



caso di disturbi cronici e in prevenzione bisogna somministrare il rimedio anche per due mesi.

La **fitoterapia** offre soluzioni ottimali soprattutto in prevenzione. Ottimo il drenaggio epatico di **tarasaco**, **fumaria**, **cardo mariano**. Per la sua azione sui processi infiammatori, il **Ribes Nigrum** è utile sia in fase acuta, sia in prevenzione: la sua attività stimolante sulla ghiandola surrenale aumenta i livelli di cortisolo e quindi di cortisone endogeno.

In caso di allergia va sconsigliato il "fai da te". Si può beneficiare dell'associazione di farmaci di sintesi (allopatrici), fitoterapici e omeopatici, in un concetto di medicazione allargata, ma non si può rinunciare al supporto di medico e farmacista.

Etcìù. A proposito, quasi dimenticavo: io sono allergico al cipresso e alle graminacee, fioriscono rispettivamente a fine gennaio e a inizio aprile. Chiaramente ho già iniziato il drenaggio per alleggerire il mio organismo dal sovraccarico di tossine accumulate finora. Funziona.