

Dall'esperienza di noi farmacisti

CONSIGLI PER ALLERGIE E POLLINOSI



Le informazioni riportate non sono consigli medici. I contenuti hanno solo fine illustrativo e non sostituiscono il parere dell'esperto.



ALLERGIE E POLLINOSI

Le forme allergiche da pollini colpiscono molte persone, impattando sulla qualità della vita.

Sono forme patologiche in aumento specialmente nei paesi industrializzati e possono raggiungere anche il 25% della popolazione. Le cause sono sia l'inquinamento che uno scorretto stile di vita. Le conseguenze comprendono le classiche manifestazioni simili a quelle del raffreddore (starnuti, lacrimazione abbondante, prurito a occhi e bocca, naso chiuso...) e disturbi più "personali" come irritabilità, insonnia e calo di attenzione.



I nostri consigli

Poiché non tutti gli allergici hanno una reazione crociata agli alimenti e non tutti i cibi possono dare allergie, è opportuno comunque consultare un medico allergologo o un nutrizionista per la definizione della dieta e degli alimenti che è bene evitare, al fine di ridurre potenziali squilibri o carenze nutrizionali.



Consigli sullo stile di vita

- Se si possiedono animali domestici, avere cura della loro pulizia.
- Nel caso si possieda un giardino, evitare di piantare piante che disperdono facilmente pollini.
- Dotare l'auto di filtro antipolline.
- Avere cura della propria igiene personale.
- Mantenere pulite le fosse nasali, utilizzando degli spray appositi a base di acqua fisiologica.
- Evitare di strofinare gli occhi anche se lacrimano o prudono e avvicinarsi alla zona con mani pulite e salviette umide sterili.
- Consultare il calendario dei pollini.



Alimenti sconsigliati

Sono da evitare il più possibile alimenti potenzialmente istamino-liberatori come: pesce azzurro, crostacei, insaccati, formaggi stagionati, cibi fermentati (es. crauti), noci e arachidi, soia e ceci, pomodori, cacao e cioccolato, caffè e tè, fragole, kiwi, agrumi, ananas, fichi, uva, banane, albume d'uovo, bevande alcoliche, cibi pronti in scatola.



In caso di fastidio agli occhi e prurito alla zona perioculare: Ceramol Crema Palpebrale.

COMPLEMENTI CONSIGLIATI



SPRAY NASALI
DISPOSITIVI MEDICI CE



HYALU GOCCE 0,2% e GOCCE OCULARI
DISPOSITIVI MEDICI CE 0373



SALVIETTE OCULARI
DISPOSITIVO MEDICO CE



PERILLA e RIBES
INTEGRATORE ALIMENTARE



CERAMOL CREMA PALPEBRALE
PRODOTTO COSMETICO
CERAMOL CREMA BETA COMPLEX
DISPOSITIVO MEDICO CE