

DAL NOSTRO LABORATORIO



Allergie e pollinosi

SCHEDA CONSIGLIO

Farmacia
Inesi
ROMA dal 1957

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 sono sia le classiche **manifestazioni simili a quelle del raffreddore** (starnuti, lacrimazione abbondante, prurito a occhi e bocca, naso chiuso...), sia disturbi più "personali" come **irritabilità, insonnia e calo di attenzione.**



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



Consigli sullo stile di vita

- Se si possiedono animali domestici, avere cura della loro pulizia.
- Nel caso si posseda un giardino, **evitare di piantare piante che disperdono facilmente pollini.**
- Dotare l'auto di filtro antipolline.
- Avere cura anche della propria igiene personale.
- Mantenere pulite le fosse nasali, utilizzando degli **spray appositi a base di acqua fisiologica.**
- Consultare il calendario dei pollini.



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.



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 di uovo, bevande alcoliche, cibi pronti in scatola.