

Il tempo delle piante: Allergie stagionali

Allergie stagionali: gestire i sintomi senza rinunciare alla primavera (di Daniela Tosco)

Daniela Tosco

Il primo sole, le giornate che si allungano, le gemme sugli alberi e i prati in fiore.

La voglia di stare all'aria aperta torna prepotente, e poi arriva il primo starnuto, e ci ricordiamo che la Primavera è anche sinonimo di allergie.

Non è una sensazione soggettiva: circa il 25% della popolazione italiana soffre di allergie, quasi 9 milioni di persone hanno disturbi respiratori stagionali, e la percezione diffusa è che sempre più persone si sentano sensibilizzate da pollini, polveri e altri agenti ambientali.

Un fenomeno in crescita, che merita di essere capito prima ancora che combattuto.

Che cosa succede nel corpo

La rinite allergica è un'inflammatione scatenata da una risposta immunitaria esagerata. Il sistema immunitario di alcune persone identifica come nemico una sostanza innocua — un granello di polline, un acaro, il pelo di un animale domestico — e reagisce con un'intensità sproporzionata. I sintomi più comuni sono starnuti, prurito nasale, rinorrea acquosa, ostruzione nasale, formazione di muco e congiuntivite. Quando lo stimolo allergico è prolungato nel tempo, la rinite diventa cronica.

È importante ricordare che la reazione allergica è soggettiva e non dipende dal polline in sé: lo stesso identico ambiente può essere vissuto senza alcun disturbo da una persona e come un inferno da un'altra. Tra i principali agenti scatenanti, oltre ai pollini, troviamo gli acari della polvere, il pelo degli animali domestici e, sempre più spesso, gli inquinanti ambientali.

Come intervenire

Sul fronte convenzionale, allontanare le sostanze allergizzanti quando possibile e ricorrere agli antistaminici resta la risposta più immediata. I lavaggi nasali con soluzioni apposite possono alleviare efficacemente i sintomi della rinite, riducendo il carico di allergeni sulle mucose.

La natura, nel frattempo, offre strumenti che funzionano soprattutto se usati con anticipo — prima che il disturbo si manifesti pienamente. Il **Ribes Nigrum**, estratto in macerato glicerico, ha un'azione antinfiammatoria efficace e agisce come antistaminico naturale, con un effetto simile a quello del cortisone ma senza i suoi effetti collaterali. Assunto regolarmente qualche settimana prima del picco pollinico, aiuta ad affrontare il periodo delle fioriture con maggiore sollievo. Esistono inoltre integratori a base di **Perilla** e **Quercetina**, capaci di controllare gli stati infiammatori e aiutare il corpo ad adattarsi alle sollecitazioni primaverili.

Una riflessione più profonda

C'è però un aspetto che va oltre la gestione dei sintomi stagionali e che merita attenzione. I processi infiammatori non vanno solo alleviati: vanno tenuti sotto controllo nel tempo. Ogni focolaio infiammatorio non gestito produce tossine che diventano esse stesse causa di patologie croniche: allergie ricorrenti, dermatiti, disturbi respiratori persistenti. L'allergia stagionale, in questo senso, non è solo un fastidio primaverile: è un segnale che il sistema immunitario sta lavorando in modo squilibrato, e che vale la pena ascoltare con attenzione.

Intervenire con le piante giuste, con costanza e con il giusto anticipo, non significa solo starnutire meno. Significa prendersi cura di un equilibrio più profondo, quello che, se trascurato, nel tempo si incrina.

Daniela Tosco

Prossimo appuntamento: Stanchezza primaverile – Quando è normale e quando il corpo chiede aiuto.

Fonte dell'immagine di apertura: Pixabay.

© 2026 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 21/04/2026

Salvato in PDF in data: 17/10/2026

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/fitoterapia-e-benessere-naturale/il-tempo-delle-piante-allergie-stagionali/21/04/2026/>