

Le terapie naturali possono essere molto utili per ridurre e controllare efficacemente i sintomi da rinite allergica.

Quest'anno, in particolare, la concentrazione di polline nell'aria non è ancora molto alta in accordo con il calendario di pollinazione ed è quindi il momento ideale per iniziare la prevenzione naturale.

Chi è allergico alle betulacee e alle graminacee a breve si troverà ad affrontare crisi di starnuti, naso che cola, congestione nasale, arrossamento del naso ed escoriazioni, occhi gonfi che lacrimano e bruciano, gola irritata e nei casi più gravi anche l'asma.

Minerali come Manganese, Rame e Zinco sono fondamentali per il corretto funzionamento del sistema immunitario e svolgono una funzione di regolazione importantissima quando si parla di allergie. Insieme al Selenio sono indispensabili per ridurre l'infiammazione e lo stress ossidativo.

A conferma di questo, un lavoro molto interessante\*, pubblicato nel 2013 su *Biological Trace Element Research*

tra le più prestigiose riviste scientifiche che si occupano di minerali e oligoelementi, evidenzia come la supplementazione con Selenio di Sodio sia utile per ridurre l'attivazione delle cellule immunitarie responsabile delle risposte allergiche con possibili effetti positivi nell'attenuazione delle manifestazioni atopiche.

In aggiunta gli estratti secchi di *Ribes nigrum* e di *Citrus sinensis* svolgono una buona azione antiallergica e di riduzione dell'infiammazione e sono d'aiuto per il benessere di naso e gola, rappresentando un utile supporto all'integrazione di minerali.

Per la prevenzione e il trattamento delle manifestazioni allergiche è possibile utilizzare un prodotto come [Oximix 3+ Allergo](#) che abbina insieme minerali ed estratti fitoterapici per un'azione sinergica di controllo delle allergie.

Si utilizzerà 1 capsula a prima colazione iniziando l'assunzione dalla fine di febbraio e proseguendo per tutto il periodo di reattività allergica e comunque almeno fino alla fine di giugno. In fase acuta è possibile raddoppiare il dosaggio assumendo 1 capsula anche a cena per 7-10 giorni consecutivi. Nei bambini meglio preferire la formulazione liquida. Si utilizzeranno a seconda del peso da 1 a 2,5 ml 1 volta al dì iniziando il trattamento poco prima del periodo allergico e proseguendo fino all'estate.

Nei soggetti fortemente allergici o negli anni in cui le condizioni climatiche sono più sfavorevoli, meglio aggiungere una supplementazione extra di Selenio utilizzando un prodotto come [Selenio o Vitamina C](#) al dosaggio di 2,5 ml a pranzo per cicli di circa un mese serenamente ripetibili al bisogno in caso di riaccentuazione della sintomatologia allergica.

(\*) Safaralizadeh, R., Nourizadeh, M., Zare, A., Kardar, G. A., & Pourpak, Z. (2013). *Influence of selenium on mast cell mediator release*. *Biological Trace Element Research*, 154(2), 299–303.

[Scarica il pdf della Prevenzione primaverile](#)



**Oximix 3+  
Allergo**

**Selenio  
Vitamina C**

Si utilizzerà 1 capsula a prima colazione iniziando l'assunzione dalla fine di febbraio e proseguendo per tutto il periodo di reattività allergica e comunque almeno fino alla fine di giugno. In fase acuta è possibile raddoppiare il dosaggio assumendo 1 capsula anche a cena per 7-10 giorni consecutivi.

Nei bambini meglio preferire la formulazione liquida. Si utilizzeranno a seconda del peso da 1 a 2,5 ml 1 volta al di iniziando il trattamento poco prima del periodo allergico e proseguendo fino all'estate.

Nei soggetti fortemente allergici o negli anni in cui le condizioni climatiche sono più sfavorevoli, meglio aggiungere una supplementazione extra di Selenio utilizzando un prodotto come Selenio Vitamina C al dosaggio di 2,5 ml a pranzo per cicli di circa un mese serenamente ripetibili al bisogno in caso di riaccentuazione della sintomatologia allergica.