

## **Allergie. Utile acqua e sale**

Inizia il caldo e una marea di pollini invade l'aria con effetto non proprio gradito agli allergici.

Congestione e naso gocciolante, prurito e lacrimazione degli occhi, infiammazione delle mucose, tosse continua sono i sintomi piu' comuni che interessano milioni di persone e influiscono in modo sostanziale sulla capacita' lavorativa, di apprendimento e di svolgimento delle mansioni quotidiane e quindi sulla qualità della vita delle persone, con ingenti costi sanitari e sociali.

Secondo l'Otolaryngology & Head and Neck Surgery della Mayo Clinic (Usa), che ha condotto un esperimento su duecento pazienti, quando si manifestano starnuti da allergia, prima di passare ai farmaci conviene provare un lavaggio del naso un paio di volte al giorno con acqua salata tiepida (un pizzico di cucchiaino di sale in una tazza d'acqua).

La soluzione lava via pollini e sostanze irritanti e ovviamente diminuisce, o elimina, gli allergeni presenti nelle mucose nasali.

In commercio ci sono soluzioni saline in fiale o spray che, ovviamente hanno il loro costo; per chi vuole risparmiare, o razionalizzare le proprie spese, acqua tiepida e sale vanno comunque bene.