

## Allergie, smog e smartphone: come lenire gli occhi irritati con rimedi naturali

**Autore:** Redazione

**Data:** 09 Maggio 2026



Occhi che bruciano, rossore, lacrimazione e fastidio davanti agli schermi stanno diventando sempre più comuni. Smog, pollini, aria condizionata e ore trascorse su smartphone e computer mettono sotto stress la vista, soprattutto nelle donne che lavorano molte ore davanti ai dispositivi digitali o soffrono di allergie stagionali.

Accanto ai trattamenti consigliati dai medici, esistono anche alcuni rimedi naturali molto utilizzati per alleviare il fastidio agli occhi sensibili. Tra i più conosciuti ci sono il **Fiordaliso** e l'**Eufrasia**, due piante officinali impiegate da tempo nella cura del benessere oculare.

### Fiordaliso: il rimedio lenitivo contro occhi stanchi e secchi

Il [fiordaliso](#) è noto soprattutto nel mondo beauty per la sua capacità di calmare le pelli delicate, ma viene utilizzato anche per dare sollievo agli occhi irritati da pollini, inquinamento e utilizzo prolungato degli schermi.

Le sue proprietà derivano principalmente da flavonoidi e mucillagini.

I flavonoidi svolgono un'azione antinfiammatoria, mentre le mucillagini creano una sorta di sottile barriera protettiva che aiuta a lenire la palpebra e il contorno occhi.

Questo effetto può risultare particolarmente utile nei casi di Secchezza oculare, problema spesso legato anche all'uso delle lenti a contatto o all'esposizione continua all'aria condizionata.

## **Come usare il fiordaliso sugli occhi irritati**

Il fiordaliso viene generalmente utilizzato sotto forma di acqua floreale spray.

Può essere vaporizzato direttamente sugli occhi chiusi per ottenere un effetto immediato di freschezza e sollievo.

In alternativa è possibile utilizzare due dischetti di cotone imbevuti da lasciare sugli occhi per circa 5-10 minuti.

Per potenziare l'effetto decongestionante, il consiglio è conservare il prodotto in [frigorifero](#).

Gli esperti suggeriscono di scegliere sempre acque floreali biologiche, pure al 100% e prive di conservanti.

## **Eufrasia: la pianta usata contro rossore e lacrimazione**

L'[eufrasia](#) viene spesso considerata una delle principali piante medicinali dedicate al benessere degli occhi.

Grazie alla presenza di tannini e iridoidi, questa pianta esercita una forte azione astringente, aiutando a restringere i tessuti e a regolare le secrezioni oculari.

Per questo motivo viene utilizzata soprattutto quando gli occhi diventano rossi, lacrimano molto o reagiscono ai pollini durante le allergie stagionali come il raffreddore da fieno.

## **Collirio all'eufrasia: attenzione al fai-da-te**

L'occhio è una zona estremamente delicata e l'eufrasia viene usata principalmente sotto forma di collirio già pronto, acquistabile in farmacia o erboristeria.

Generalmente si applicano 1 o 2 gocce per occhio più volte al giorno, seguendo sempre le indicazioni riportate dal produttore.

Un aspetto importante riguarda il fai-da-te.

Anche se i rimedi naturali preparati in casa sono molto popolari, gli esperti raccomandano di non realizzare colliri artigianali perché il rischio di contaminazione batterica può diventare pericoloso per gli occhi.

## **Fiordaliso ed eufrasia insieme: il duo naturale più usato durante le allergie**

Durante i periodi di maggiore presenza di pollini, fiordaliso ed eufrasia vengono spesso utilizzati insieme.

Il fiordaliso viene impiegato soprattutto al mattino e alla sera per detergere delicatamente gli occhi e calmare le palpebre irritate.

L'eufrasia viene invece utilizzata durante la giornata per contrastare rossore, infiammazione e lacrimazione.

Questi rimedi naturali possono aiutare a dare sollievo, ma non sostituiscono il parere medico. Se il rossore persiste, compare dolore o si verificano alterazioni della vista, è necessario rivolgersi a uno specialista.

### **Il fiordaliso aiuta davvero contro gli occhi stanchi?**

Può aiutare a ridurre fastidio, secchezza e irritazione grazie all'azione lenitiva e decongestionante.

### **L'eufrasia è utile per le allergie?**

Viene utilizzata soprattutto contro rossore e lacrimazione legati ai pollini e alle allergie stagionali.

### **Si possono preparare colliri naturali in casa?**

No. Gli occhi sono molto delicati e il rischio di infezioni batteriche è elevato.

### **Quanto devono durare gli impacchi al fiordaliso?**

Generalmente tra 5 e 10 minuti.

### **Quando bisogna rivolgersi a un medico?**

Se i sintomi persistono, compare dolore o la vista cambia.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/fiordaliso-eufrasia-rimedi-naturali-occhi-irritati/>

Generato il 13/06/2026