

Naturalne sposoby na alergię

18 czerwca 2018

Towarzyszące nam na co dzień alergenów pobudzają oraz wywołują niekorzystne reakcje układu immunologicznego. Substancje które mogą wywołać u nas reakcje alergiczne to kurz domowy, jajko, pyłki roślin czy sierść kota. Oprócz tych podstawowych alergenów musimy pamiętać, iż prawie wszystko może wyzwać u nas reakcje alergiczne.

Najcięższymi substancjami uczulającymi jest także pleśń, dym tytoniowy, detergenty, kosmetyki, środki chemiczne oraz niektóre pokarmy, a także substancje dodawane do żywności.

Każdy kto cierpi na alergię zdaje sobie doskonale sprawę, że unikanie alergenu jest główną linią obrony przed występowaniem ataków alergii. Niestety unikanie podejrzanego alergenu nie zawsze jest możliwe. W niektórych przypadkach leczenie zmienia się w zależności od nasilenia objawów i typu pojawiającej się alergii. Występujące objawy możemy jednak złagodzić w sposób naturalny za pomocą ziół na alergię, które skutecznie mogą złagodzić syndromy alergii, dzięki ich właściwościom antyalergicznym. Zioła na alergię z pewnością pozwolą przetrwać czas uciążliwych dolegliwości. Wpłyną na zmniejszenie skutków ubocznych wywołanych alergią, a także wzmocnią odporność organizmu, jednak samodzielnie bez leczenia farmakologicznego nie rozwiążą całkowicie problemu.

ZIOŁA NA ALERGIĘ PYŁKOWĄ

Katar sienny i innego rodzaju uczulenia na pyłki eliminuje się zwykle lekami farmakologicznymi, które hamują działanie histaminy. Wiele leków antyhistaminowych cechuje się licznymi skutkami ubocznymi, które mogą wystąpić podczas ich przyjmowania. Powodują one nadmierną senność, zaostrzenie objawów jaskry, chorób prostaty i dróg moczowych. Bezpieczniejszą alternatywą są zioła na alergię. Inhalacje

parowe zawierające wyciąg z ziół na alergię takich jak goździk, eukaliptus, jagody wawrzynu pomagają w przekrwieniu jamy nosowej i zatok. W ciężkim przebiegu kataru siennego możemy zastosować doustnie napary z zioła na alergię takich jak nawłóć czy napary przygotowane z zioła na alergię jakim jest pokrzywa. Czarnuszka to również zioła na alergię, które pite regularnie łagodzą przebieg kataru siennego, astmy czy zapaleń skóry. Zioło na alergię dzięki działaniu przeciwzapalnym usprawnia pracę układu odpornościowego. Same objawy kataru siennego można zmniejszyć unikając wychodzenia na zewnątrz w okresie wzrostu stężenia pyłków roślin. Picie naparów z ziół na alergię rozrzedza śluz i ułatwia jego wydzielanie. Takie właściwości posiadają gorące napary sporządzone z ziół na alergię którym jest prawoślaz lekarski. Zioło na alergię posiada właściwości nawilżające i łagodzące niezbędne w ostrych stanach zapalnych błony śluzowej. Zewnętrznie zioło na alergię może być wykorzystywane do leczenia odczynów alergicznych na skórze, trądziku, oparzeń i czyraków.

RUMIANEK, ŚWIETLIK – ZIOŁA NA ALERGIĘ SKÓRNĄ

Rumianek jest od dawna znanym ziołem na alergię, który skutecznie obniża poziom histaminy i zwalcza pojawiające się uczucie świądu i wszelkiego rodzaju stany zapalne skóry. Jest to zioło na alergię które w przebiegu pokrzywki jest szeroko stosowane w postaci dostępnych na rynku maści i kremów. Kompresy nasączone herbatą zioła na alergię jakim jest rumianek mogą złagodzić objawy świądu i wykwity skórne. Zioło na alergię w niektórych przypadkach może jednak działać uczulająco dlatego powinno być stosowane ostrożnie. W łagodzeniu objawów alergii w pierwszych początkach jej występowania oprócz ziół na alergię możemy zastosować akupunkturę jako formę samoleczenia. W tym celu uciskamy znajdujący się w fałdzie skórnym punkt, który zlokalizowany jest na dłoni, obok kostki łączącej dłoń z palcem wskazującym. Ucisk powinien być wykonywany nieprzerwalnie przez dwie minuty

na każdej dłoni. Jest to podobne leczenie alergii zbliżone do efektu działania leków antyhistaminowych.

Ziele świetlika to kolejne zioło na alergię, którego odwary i nalewki działają przeciwzapalnie, dezynfekująco i ściągająco. Na skórę z odczynem alergicznym warto stosować olej z czarnuszki. Bezpośrednia aplikacja koi zmiany alergiczne, atopowe, trądzikowe. Korzystnie natłuszcza naskórek dotknięty łuszczyca oraz egzemą. Zioło na alergię wzorowo wpływa na układ immunologiczny. Dzięki właściwościom przeciwzapalnym zioło na alergię jakim jest czarnuszka wspomaga leczenie kataru siennego. Świetlik to zioło na alergię które wielokrotnie w medycynie ludowej jest używane przede wszystkim do leczenia chorób oczu. Zioło na alergię łagodzi pojawiające się zapalenie powiek, spojówki także o charakterze alergicznym. Działa regeneracyjnie na rogówkę, zmęczone oczy, nadmierne łzawienie spowodowane długotrwałą pracą przed komputerem, oglądaniem telewizji a także przebywaniem w zadymionych pomieszczeniach. Zioło na alergię w postaci świetlika uszczelnia naczynia krwionośne oczu i zapobiega krwawieniom z naczyń siatkówki. Okłady z zioła na alergię pomagają osobom nadwrażliwym na światło słoneczne. Odwarem z zioła na alergię można przemywać oczy przy katarze siennym, któremu towarzyszy silne łzawienie. Zioło na alergię musi być przechowywane szczelnie zamknięte, w ciemnym miejscu. W przeciwnym razie ziele szybko traci właściwości lecznicze.

NATURALNE SPOSOBY NA ALERGIĘ POKARMOWĄ

Naturalne leczenie alergii pokarmowej opiera się na zwróceniu szczególnej uwagi w kierunku eliminacji alergenów pokarmowych. Konsultacja z dietetykiem może być szczególnie przydatna u osób uczulonych na wiele alergenów. Niejednokrotnie w niektórych dietach alergicznych wyeliminowane są całe grupy pokarmów. W takich przypadkach to właśnie dietetyk może zaproponować dietę zastępczą lub uzupełniającą, która ma na celu uzyskanie diety zrównoważonej. Dietetyk może również zwrócić uwagę na niebezpieczeństwa związane z jedzeniem w

restauracji i nauczyć, w jaki sposób rozpoznać, które ze składników wchodzących w skład potraw są odpowiedzialne za wystąpienie objawów alergii.

Drugorzędną istotną kwestią w walce z alergią pokarmową jest właściwe zadbanie o wyścielenie śluzówki układu pokarmowego, której prawidłowy poziom zmniejsza przepuszczalność alergenów. Herbaty sporządzone i pite regularnie z ziół na alergię takich jak liść babki lancetowatej, len, kwiat nagietka, rumianek mają właściwości przeciwalergiczne i przeciwzapalne.

Rumianek to zioło na alergię o właściwościach odkażających, łagodzących, przeciwskurczowych oraz przeciwwymiotnych. Rumianek to zioło na alergię, które leczy zaburzenia trawienia, nieżytów żołądka i jelit. Zapobiega nadmiernej fermentacji w jelitach. Zewnętrznie zioło na alergię w postaci rumianku stosuje się w leczeniu ran i owrzodzeń o pochodzeniu alergicznym, a także do płukania w stanach zapalnych jamy ustnej i skóry.

Kwiat nagietka to główny składnik maści i kremów. Z zióła na alergię sporządza się także napary, okłady, ekstrakty olejowe. Nagietek lekarski to zioło na alergię, które przyspiesza gojenie się zmian skórnych. Działając przeciwzapalnie, przeciwgrzybiczenie oraz przeciwbakteryjnie zewnętrznie może być stosowany do leczenia trudno gojących się ran, owrzodzeń i oparzeń.

Liście i nasiona babki lancetowatej to zioła na alergię o właściwościach wykrztuśnych, osłaniających i przeciwzapalnych. Jest to zioło na alergię, które jest używane w leczeniu zapalenia oskrzeli, gardła i alergii, którym towarzyszy nieżyt górnych dróg oddechowych. Zioło na alergię uspakaja suchy kaszel. Stosowane zewnętrznie zioło na alergię łagodzi swędzenie, przyspiesza gojenie pęknięć skóry, ranek i skaleczeń.

Nasiona zióła na alergię jakim jest len zwyczajny

przyspieszają regenerację skóry i błon śluzowych, a także wyściela układ trawienny oraz jelita, chroniąc je przed wnikaniem niekorzystnych alergenów.

Źródło: Ziola-Na.net