

## **NIE DAJ SIĘ ALERGII NA WIOSNĘ**

Moi mili, wszyscy cieszymy się z cieplejszych dni, ukwieconych łąk i nowalijek na straganach. Jednak trudno cieszyć się budzącą do życia przyrodą, gdy dopada nas katar sienny, kaszel, a oczy puchną i łzawią...

Dlatego warto wypróbować naturalne metody, dzięki którym złagodzicie objawy uczulenia lub ich unikniecie, a wasze samopoczucie na pewno się poprawi.

Jeśli w tym okresie co roku dopada cię katar sienny, zapewne masz w domu w swojej apteczce leki antyhistaminowe: tabletki, syropy, krople do nosa, inhalatory. Zanim jednak po nie sięgniesz, wypróbuj naturalne metody walki z alergią. Jak twierdzą specjaliści, mogą skutecznie pomóc i nie wywołują niepożądanych efektów ubocznych.



### **POZBĄDŹ SIĘ ALERGENÓW.**

Alergiczny nieżyt nosa, czyli jak mówi się potocznie: katar sienny, wywołują unoszące się wiosną w powietrzu pyłki kwitnących roślin. Organizm mylnie identyfikuje je jako zagrożenie i uruchamia mechanizmy obronne: w błonie śluzowej górnych dróg oddechowych zaczyna toczyć się stan zapalny - dochodzi więc do jej obrzęku, z nosa leci katar, pojawia się kaszel. Pyłki podrażniają także oczy, co prowadzi do opuchnięcia powiek i łzawienia. Im mniej alergenów dostanie się do dróg oddechowych, tym łagodniejsza reakcja organizmu.

## **Postaraj się więc pozbyć pyłków z najbliższego otoczenia:**

### **- Włącz oczyszczacz powietrza.**

Filtry skutecznie radzą sobie nie tylko z zanieczyszczeniem powietrza i mikrocząsteczkami chemicznymi ale także z alergenami takimi jak pyłki czy roztocza kurzu. Dzięki temu w domu będziesz oddychać czystym powietrzem, a alergeny nie będą unosiły się w powietrzu i wraz z kurzem osadzały na zasłony i dywany.

### **- Myj twarz i włosy po powrocie do domu.**

Kiedy jesteś na dworze, pyłki osiadają na ubraniu, na twarzy i włosach. Dlatego przed wejściem do domu wytrzep starannie wierzchnie ubranie, opłucz wodą twarz, jeśli możesz umyj włosy lub przynajmniej wyszczotkuj je nad wanną. Wpuść też kilka kropli soli fizjologicznej do oczu- dzięki temu spłuczysz pyłki przyklejające się do powierzchni gałki ocznej (powodują podrażnienie, łzawienie i pieczenie).

### **- Wypłucz alergeny z nosa.**

Nos i zatoki to nasza pierwsza linia obrony przed alergenami unoszącymi się w powietrzu, naturalny filtr, którego zadaniem jest nie dopuścić, by dostały się w głąb dróg oddechowych. Pomożesz mu, jeśli przepłuczysz go kilka razy dziennie solą fizjologiczną albo wodą morską w sprayu. Oprócz tego, że pozbędziesz się dużej części drażniących cząsteczek, nawilżysz błonę śluzową, dzięki czemu skuteczniej będzie spełniała swoją funkcję.

**Ważne!** Jeśli katar alergiczny już się pojawił, masz problem z oddychaniem, płucz nos hipertonicznym roztworem soli. Działa przeciwzapalnie, zmniejsza obrzęk śluzówki i dzięki temu ułatwia oddychanie.

### **- Wietrz mieszkanie po deszczu.**

Pamiętaj, że najlepszą porą na wietrzenie mieszkania jest dżdżysta pogoda. Deszcz spłukuje pyłki, sprawia, że opadają na ziemię, powietrze jest wówczas najczystsze.

## **ZADBAJ O DIETĘ.**

Jeżeli alergeny dostaną się do organizmu zarówno drogą wziewną, jak i pokarmową, reakcja będzie bardziej nasiloną. Dlatego podczas pylenia uczulających cię roślin unikaj jedzenia potraw, które mogą zadziałać alergizująco - nowalijek (hodowane w szklarniach są spryskiwane chemicznymi nawozami i środkami ochrony roślin), orzechów, truskawek i ryb.

Zrezygnuj też na jakiś czas z picia mleka i innych napojów mlecznych oraz jedzenia bananów - zgodnie z medycyną chińską są to potrawy zwiększające produkcję śluzu w organizmie, nasilające katar sienny. Włącz za to do codziennego menu kaszę jaglaną. Pij też dużo niegazowanych, niesłodzonych płynów, najlepiej wody mineralnej lub źródlanej. Im organizm lepiej nawodniony, tym układ odpornościowy sprawniej radzi sobie z alergią.

## **ZASTOSUJ NATURALNE LECZENIE.**

Jeśli jednak objawy nieżytu alergicznego górnych dróg oddechowych się rozwiną, zastosuj naturalne leki homeopatyczne, pomogą np. gdy z nosa wydziela się wodnista wydzielina, masz czerwone i spuchnięte oczy, nos jest zatkany, kichasz, kaszlesz.

**Ważne!** Jeśli objawy alergii pojawiają się regularnie co roku, nasilają się lub są bardzo dokuczliwe, koniecznie idź do alergologa. Lekarz powinien przeprowadzić testy i zalecić odpowiednie leczenie na przykład odczulanie. Zgodnie z zaleceniem towarzystw alergicznych wszystkie osoby, które cierpią na alergiczny nieżyt nosa, powinny być też zdiagnozowane w kierunku astmy.

## **UWAGA, PSZCZOŁA!**

Zazwyczaj użądlenie osy lub pszczoły w rękę czy nogę nie jest groźne - wystarczy przyłożyć zimny okład, przyjąć lek homeopatyczny, by opuchlizna i świąd się zmniejszyły. Jeśli jednak owad użądli w okolicy szyi, gardła, jamy ustnej lub jeśli użądleń jest wiele, należy pilnie skontaktować się z lekarzem.

Natomiast dla osób uczulonych na jad owadów błonkoskrzydłych (pszczoły, osy, trzmiele) każde użądlenie owada może spowodować zagrażającą życiu silną reakcję alergiczną - wstrząs anafilaktyczny.

Alergicy powinni mieć zawsze przy sobie strzykawkę z epinefryną. Podanie dawki leku spowolni powstanie wstrząsu. Ale osobę poszkodowaną i tak należy jak najszybciej zawieźć do szpitala lub wezwać pogotowie.



**Pozdrawiam**

**Justyna Jaskulska**