

## **PIERWSZA POMOC DLA ALERGIKÓW NATURALNE SPOSOBY NA RÓŻNE DOLEGLIWOŚCI**

Drodzy Bursjanie, dzisiaj udzielię Wam rad dotyczących naturalnych sposobów walki z alergiami.

### **PIERWSZA POMOC DLA ALERGIKÓW**

**Nie wiem czy wiecie, ale aż 17 mln osób wśród Europejczyków cierpi na alergię pokarmowe.**

W alergiach na pyłki i w katarze siennym ulgę mogą przynieść naturalne sposoby, m. in. napary z niektórych ziół.



Niżej przedstawię informacje, jak jeszcze można pomóc alergikom.

### **IMBIR I CZOSNEK**

W katarze siennym i zatkanym nosie doskonale sprawdzi się imbir lub czosnek.

### **POKRZYWA**

Pokrzywa łagodzi objawy alergii, ponieważ tłumi receptory odpowiedzialne za jej powstawanie. Działa także przeciwzapalnie i jest źródłem witaminy C, która ma działanie antyhistaminowe (histamina to związek chemiczny odpowiedzialny za wywołanie stanu zapalnego w alergii).

## OLEJEK Z WIESIOŁKA

Alergię atopową, alergiczny nieżyt nosa czy astmę alergiczną doskonale wspomaga w leczeniu olej z nasion wiesiołka. A to dzięki zawartości kwasu gamma-linolenowego sprzyjającego tworzeniu się w organizmie prostaglandyny E1 zapobiegającej rozwojowi stanów alergicznych. Osoby z alergią, które stosowały u siebie regularnie olej z nasion wiesiołka, odczuwały ustąpienie dokuczliwego swędzenia skóry podczas reakcji alergicznych.

## INHALACJE

Alergia leczona za pomocą inhalacji z olejków eterycznych, np. olejku eukaliptusowego, może przynieść ulgę niejednemu alergikowi.

## WITAMINA C

W walce z uciążliwymi alergiami pomocna jest także odpowiednia dieta bogata w witaminę C, którą można znaleźć w takich produktach, jak: papryka, pietruszka, jarmuż, czarna porzeczka czy cytryna. Witamina ta blokuje histaminę, a tym samym niweluje objawy alergii.

## CZARNA PORZECZKA

W alergicznym nieżycie nosa i astmie rewelacyjne są pączki czarnej porzeczki, które wpływają silnie przeciwzapalnie, hamują też w organizmie produkcję histaminy, która wywołuje różnego rodzaju reakcje alergiczne.

Serdecznie pozdrawiam!

Barbara Magalska