Wiosna nie musi rozpoczynać się alergią

written by Ewa Kozioł
[et_pb_section bb_built="1″ admin_label="section" _builder_version="3.0.47″][et_pb_row admin_label="row" _builder_version="3.0.48″ background_size="initial" background_position="top_left" background_repeat="repeat"][et_pb_column type="4_4″][et_pb_text admin_label="Text" _builder_version="3.17.1″ background_size="initial" background_position="top_left" background_repeat="repeat"]

Alergia to stan CAŁEGO organizmu. Często zapominamy o tym, że nasze ciało to skomplikowany układ i serwujemy mu doraźnie różne paskudne leki, które mają uśmierzyć dany objaw jak mgiełki do nosa. Nieświadomie krzywdząc przez to zarówno swoje zdrowie jak i skazując się na coroczną krucjatę alergiczną. A może tak warto pomyśleć o alergii holistycznie?

Powoli nadchodzi czas pylenia i kwitnienia wszystkiego zielonego, czyli sezon dla alergików oficjalnie czas zacząć. To właśnie na początku tego okresu wielu zaczyna swoją batalię o normalność, roślinność obudziła się do życia podobnie jak ich choroba. Dlatego warto poznać naturalne sposoby walki z alergią. Kiedyś pisałam o olejkach eterycznych (klik), a dziś przyjrzymy się bliżej ziołom, diecie i innym holistycznym metodom walki z alergią. Szkoda, że wiele osób nawet nie bierze pod uwagę tej opcji działania na własną alergię. Jeszcze jedna ważna uwaga, pamiętaj to czym sprzątasz ma ogromny wpływ na zdrowie małego i dużego alergika, przeczytaj o tym wpis.

[mpp_inline id="55212″]

Alergia – objawy

Jednak w ramach wytłumaczenia należy o czymś przypomnieć, kiedy kichasz ponieważ właśnie na Twojej drodze stanęła

kwitnąca topola, to nie ona jest winna Twojej alergii, a Twoje ciało, które jej pyłki traktuje jak poważne zagrożenie i uaktywnia niepotrzebnie mechanizm obronny. Kichanie więc jest przesadną i nienormalną reakcją organizmu na coś całkowicie normalnego. W ten sposób układ odpornościowy wyolbrzymia swoją reakcję na histaminę, substancję chemiczną, która walczy z intruzami w naszym ciele. Wyolbrzymia, ponieważ histamina walczy z ŻYWYMI organizmami jak wirusy czy też bakterie, a w tym wypadku nasz układ odpornościowy idzie z motyką na słońce. Alergia niewątpliwie jest chorobą XXI wieku wiele osób wiąże ją z zanieczyszczeniem środowiska, chemią gospodarczą, szczepieniami czy też dietą.

Z chemią gospodarczą można łatwo sobie poradzić używając chociażby domowego proszku do prania, mycia podłóg czy umywalek i wanien, dietę też można zmienić jeśli jednak jest to czynnik środowiskowy, na który nie mamy wpływu warto wiedzieć jak sobie ulżyć i żyć z nią. Dla niektórych alergia może oznaczać śmierć wywołując reakcję anafilaktyczną (dlatego w przypadku jej wystąpienia mamy około 30 minut aby dotrzeć do szpitala) dla innych alergia to napływ nieustającego kichania, łzawienia oczu czy swędzenia.

Co zrobić w przypadku wstrząsu anafilaktycznego

Jako, że żyjemy w świecie gdzie spora część społeczeństwa ma alergię **musimy** wiedzieć czym jest wstrząs anafilaktyczny, aby móc pomóc drugiemu człowiekowi. Ważne abyśmy wiedzieli, że zaraz po konsumpcji danej substancji osoba może mieć wstrząs. Dlatego umieszczam poniższy opis:

- poważny problem z zaczerpnięciem oddechu,
- może zemdleć,
- występuje gwałtowne puchnięcie, rumień i świąd,
- występują nudności, wymioty,
- skóra może być blada i pokryta potem,

- może dostać konwulsji

W takim wypadku należy sprawdzić, czy w ustach nie ma żadnej substancji, w celu udrożniania dróg oddechowych. Jeśli reakcję wywołało ukąszeni należy natychmiast usunąć żądło (pamiętając, aby usunąć je od dołu, gdyż u góry znajduje się zbiorniczek z trucizną), nałożyć opaskę uciskową unieść nogi do góry, zaś kończyna powinna znajdywać się powyżej poziomu serca. Osoba poszkodowana powinna leżeć na plecach, jeśli wymiotuje w pozycji bocznej ustalonej. Gdy pojawią się objawy utraty oddechu wykonaj resuscytację krążeniowo-oddechową ze stałym uciskiem klatki piersiowej i sztucznym oddychaniem. W międzyczasie niech ktoś wezwie karetkę pogotowia lub sami zadzwońmy z trybu głośnomówiącego.

Często osoby świadome swojej choroby mają przy sobie strzykawkę z epinefryną (adrenaliną), którą należy niezwłocznie podać. Płyn powinien być bezbarwny, inny kolor świadczyć może o popsuciu i nie należy go podawać. Adrenalinę podajemy domięśniowo wyłącznie w przednioboczną powierzchnię uda, nie w pośladek. Po podaniu adrenaliny, szybko masujemy miejsce wstrzyknięcia przez 10 sekund (Źródło).

Wracając jednak do holistycznego dbania o zdrowie…

Dieta i alergia

Tutaj nie ma jednej recepty dla każdego, w tym momencie skierujemy się ku medycynie indyjskiej. Chociaż należy pamiętać o podstawach, kiedy wystąpi alergia – ZERO nabiału, czy też cukrów.

Według Ajurwedy alergie związane, które charakteryzują się niewielką ilością flegmy, bezsennością, zdenerwowaniem, bólem głowy, dzwonieniem w głowie, nagłym kichaniem, przesuszenie skóry są wynikiem problemów typu Vata i występują przeważnie zimą. Kolejnym typem są alergie typu Pitta, czyli te gdzie mamy zaczerwienione oczy, żółtą wydzielinę z nosa, swędzące wysypki, gorączkę, czy też odczuwamy pragnienie, alergie te występują przeważnie latem. Trzecim typem są alergie typu Kapha pojawią się właśnie wiosną, tutaj mamy do czynienia z alergią pełną flegmy, gdzie mamy objawy przeziębienia, kaszel, katar a dodatkowo czujemy się ciężcy i opuchnięci.

Dieta dla alergii typu Vata

W przypadku tego typu alergii głównym celem jest nawilżenie organizmu picie dużej ilości wody czy ziół, konsumowanie potraw jednogarnkowych dobrze przyprawionych.

Dieta dla alergii typu Pitta

W przypadku diety Pitta powinno nam zależeć na ochłodzeniu organizmu, czyli wszelakie chłodniki, warzywa, ponownie duże ilości wody są wskazane, co więcej rezygnujemy z pikantnych przypraw.

Dieta dla alergii typu Kapha

Tutaj dieta powinna być lekka, wegetariańska z dużą ilością warzyw i owoców.

W każdym wypadku do diety dodajemy:

- czosnek i cebulę. Obie rośliny zawierają dużą ilość substancji, które hamują reakcje alergiczne, dlatego warto uwzględnić ich spore ilości w diecie.
- chrzan od pokoleń używany w celu usuwania wszelakich katarów i problemów z zatokami. Wystarczy dodawać go do diety każdego dnia do czasu ustąpienia problemów, aby pomóc swojemu ciału w walce z katarem siennym.
- witamina C – nie w suplementach, a w pożywieniu.

Alergia – zwalczymy ją ziołami

Alergia i pokrzywa. Jeśli jesteśmy osobami, które na alergie reagują zatkanym nosem, kichaniem czy też nieustannym wypływem śluzów wiedz, że pokrzywa jest jednym z ziół skutecznie walczącym z powyższymi symptomami. Pokrzywa wspomaga działanie naszego układu odpornościowego, a co więcej posiada działanie antyhistaminowe, do tego stopnia skuteczne, że może złagodzić

ataki astmy. Herbata z czubków pokrzywy użyj kilku świeżych czubków i zalej je szklanką gorącej wody, pozostaw pod przykryciem na 15 do 20 minut. Jeśli mamy alergię typu Vata do pokrzywy dodaj ¼ łyżeczki masła klarowanego Pitta zaparza pokrzywę z ½ łyżeczki korzenia łopianu, który oczyści jej krew. Natomiast alergia typu Kapha powinna być suplementowana olejem lnianym 2 łyżeczkami trzy razy dziennie przez trzy dni w celu delikatnego oczyszczenia nagromadzonych toksyn przez Kaphę.

Dodatkowo warto przetestować jedną z poniższych mieszanek

Dr Różański pisze o połączeniu ze sobą arniki, krwawnika i koszyczek rumianku w celu walki z alergią, zioła te działają silnie przeciwhistaminowo. Należy pamiętać jednak, aby mieszanki zawierające arnikę sporządzać i dawkować ostrożnie gdyż przedawkowanie może wywołać wiele nie pożądanych reakcji takich jak wymioty, podrażnienie gardła, zaburzenia sercowe czy utratę świadomości. Dr Różański mówi również i o tym, aby

kobiety ciężarne jak i karmiące pomijały arnikę w jakichkolwiek preparatach.

1 łyżka ziela arniki na 1 szklankę wrzącej wody, taki napar odstawiamy na 30 minut. Po tym czasie przecedzamy i w ciągu dnia pijemy maksymalnie 50ml naparu, który przechowujemy w lodówce do trzech dni. Cykl przyjmowania arniki nie powinien trwać dłużej niż 18 dni, po których należy odstawić zioło na przynajmniej 1 miesiąc. W osobnym naczyniu robimy równocześnie napar z 1 łyżki ziela krwawnika i 1 łyżki koszyczka rumianku, zioła zalewamy dwoma szklankami wrzątku i pozostawiamy pod przykryciem na 30 minut i pijemy razem z arniką.

Herbatka antyalergiczna

Znajdziemy w niej czarny bez który wspomaga działanie układu odpornościowego i działa przeciwhistaminowo za zachodnią granicą powszechnie stosowany jest w walce z alergią.

- 1 część owoców czarnego bzu (suszu)
- 1 część nawłoci (ziela lub kwiatu)
- 1 część pokrzywy

Wszystkie zioła mielimy na proszek w młynku do kawy i taki proszek konsumujemy w ilości 1 łyżeczki 1 raz dziennie i popijamy ciepła wodą posłodzona lokalnym miodem.

[mpp_inline id="55212″]

Bibliografia:

Bone, K. i Simon, M Principles and Practice of Phytotherapy: Modern Herbal Medicine

Frawley, D. Ayurvedic Healing: A Comprehensive Guide

Seal, M. i Burton-Seal, J. Hedgerow Medicine: Harvest and Make Your Own Herbal Remedies

Dr. Różański „O Arnice” dostępny online: http://rozanski.li/?p=914

[/et_pb_text][/et_pb_column][/et_pb_row][/et_pb_section]