

Naturalna antyhistamina, która pomoże w alergii

written by Ewa Kozioł

Wiele osób, prosi mnie o pomysł jak radzić sobie z alergią dlatego mam coś dla was.

Zaczniemy od diety, pamiętajcie aby była ona bogata w witaminę C, świetnym rozwiązaniem są przetwory z rokitnika, gdyż ten posiada jej ogromne ilości, a dodatkowo poddany obróbce cieplnej nie traci jej jak pozostałe owoce (pamiętaj jednak , że aby doczekać się owoców, potrzebujesz damskie i męskie drzewko). O tej porze roku bez problemu możemy dostać lokalny „super food” w postaci... natki pietruszki, co najmniej łyżeczkę dziennie świeżej natki powinniśmy pałaszować :) i nie zapomnijcie o chrzanie, również dobrym źródle witaminy C.

Naturalna antyhistamina



Alergie to naprawdę utrapienie XXI wieku, kiedy nasz organizm stał się nadwrażliwy i takie rzeczy jak pyłki czy też niektóre owoce, ziarna czy inne, wywołują u niego reakcję jakby ktoś zaatakował go najsilniejszą trucizną, jest bardzo męczące. Atak wspomnianych „trucizn” w jakiś sposób jest odpierany i przekierowywany na nasze stawy, mózg, skórę albo czasem i całe ciało. Wracając do tematu jak otrzymać naturalną antyhistaminę, która złagodzi objawy alergii? W aptece Matki Natury istnieje bardzo silna broń w postaci olejków eterycznych, które uspokajają nasz organizm.

Potrzebujesz naturalnego olejku cytrynowego, lawendowego i miętowego.

Są dwie drogi używania olejków **wewnętrzna i zewnętrzna.**

Wewnętrzna, działa najskuteczniej tylko musisz być pewnym, że nie jesteś uczulony na którykolwiek z olejków dodatkowo polecam poniższy artykuł ([KLIKNIJ TUTAJ](#)), bo nie każde olejki nadają się do stosowania wewnętrznego.

1. 3 krople każdego olejku umieścić w kieliszku 100ml wypełnionym np. sokiem pomarańczowym lub z czarnej porzeczki
2. Przepłukaj nim usta przez ok 10 sekund i połknij

Dla dzieci powyżej 1 roku życia

1. Dodaj po kropli każdego olejku na łyżkę naturalnego lokalnego miodu (dla dorosłych 2-3 łyżeczki)- dzieci poniżej 1 roku nie mogą jeść miodu z uwagi na znikomą ilość jadu kiełbasianego

Zewnętrznie:

2 krople (dzieci) 5 kropli (dorośli) każdego olejku wymieszać z 15 ml (dla dzieci) lub 45 ml (dorośli) oleju słonecznikowego, oliwy z oliwek lub oleju winogronowego. Następnie rano i wieczorem wcierać w stopy i zakładać ciepłe skarpetki.

[mpp_inline id="55194"]