

14 Απριλίου 2023

Αλλεργίες - Συμπτώματα: Επτά τρόποι να τα αντιμετωπίσουμε χωρίς φάρμακα

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Άλλοι περιμένουν πώς και πώς την έλευση της εαρινής καλοκαιρίας και της άνοιξης για να ξεχυθούν στις εξοχές και τη φύση. Για κάποιους άλλους, όμως, ο ανοιξιιάτικος καιρός είναι συνυφασμένος με τις αλλεργίες, που «ξυπνούν» από τη χειμερία νάρκη.



PHOTO: SHUTTERSTOCK

Όσοι ανήκουν στην τελευταία κατηγορία, συνήθως καταφεύγουν σε συνθετικά φάρμακα για να καταπολεμήσουν τα συμπτώματα των αλλεργιών. Υπάρχουν όμως και φυσικές μέθοδοι για τη μείωση της συμπτωματολογίας.

«Ρινική καταρροή, φτάρνισμα, φαγούρα στα μάτια και ρινική συμφόρηση είναι μόλις μερικά από τα φαινόμενα που ταλαιπωρούν όσους πάσχουν από την αλλεργική ρινίτιδα» εξηγεί η αλλεργιολόγος δρ. Jo Reed από τον μη κερδοσκοπικό οργανισμό Ochsner Health. Η ίδια προτείνει ορισμένες φυσικές λύσεις, που θα βελτιώσουν την καθημερινότητα των πασχόντων:

Πράσινο τσάι. Περιέχει μια ουσία που μπορεί να μπλοκάρει ορισμένες αλλεργικές αντιδράσεις του οργανισμού, σύμφωνα με μελέτες Ιαπώνων επιστημόνων, μειώνοντας το φτάρνισμα και τη φαγούρα στα μάτια.

Πικάντικες τροφές. Καυτερές διατροφικές επιλογές, όπως το πιπέρι καγιέν που περιέχει καψαϊκίνη, είναι γνωστό ότι μειώνει τη ρινική συμφόρηση. Αντίστοιχα, το σκόρδο περιέχει αλλικίνη, μια αντιφλεγμονώδης ουσία που μπορεί να μειώσει το πρήξιμο και τη φλεγμονή.

Ρινικές πλύσεις. Χρησιμοποιώντας ένα δοχείο ειδικό για πλύσεις της ρινικής κοιλότητας με μακρύ και λεπτό στόμιο, θα μπορούσατε με φυσικό τρόπο να καθαρίσετε τα φραγμένα ιγμόρεια. Γεμίστε το δοχείο με ζεστό, αποστειρωμένο

νερό και αλάτι πριν γείρετε το κεφάλι σας προς τα πίσω και αφήσετε το διάλυμα να εισέλθει στις ρινικές σας οδούς από ένα ρουθούνι. Συνεχίστε μέχρι το διάλυμα να ρέει από το άλλο ρουθούνι.

Υγραντήρας. Για να αποφύγετε την ξηρότητα στη μύτη και τα ιγμόρεια, δοκιμάστε τη χρήση ενός υγραντήρα. Αυτή η συσκευή απελευθερώνει υδρατμούς στον αέρα και βοηθά στην ενυδάτωση των ξηρών ρινικών και παραρρινικών διόδων σας, με αποτέλεσμα λιγότερη συμφόρηση και δυσφορία.

Έλαιο ευκαλύπτου. Από τα φύλλα του ευκαλύπτου χρησιμοποιείται το έλαιο τους, και σύμφωνα με διαφορετικές μελέτες, μειώνει τις αλλεργίες που προκαλούνται από φλεγμονές. Προσθέστε μερικές σταγόνες σε ένα μπολ με νερό που βράζει και εισπνεύστε τους ατμούς.

Φίλτρο στην ηλεκτρική σκούπα. Ακόμα και οι μικροσυσκευές του σπιτιού που μάχονται κατά της σκόνης θα μπορούσαν να γίνουν σύμμαχοι στις αλλεργίες. Φροντίστε η ηλεκτρική σκούπα να διαθέτει φίλτρο αέρα με σωματίδια υψηλής απόδοσης, ώστε να μπορείτε να απαλλάξετε το σπίτι σας από τη γύρη με τον τακτικό καθαρισμό. Αυτά τα φίλτρα ελαχιστοποιούν αποτελεσματικά την ποσότητα της γύρης που προκαλεί τα συμπτώματα.

Ρουχισμός. Σε κάθε εξωτερική σας εξόρμηση, μην ξεχνάτε να φοράτε γυαλιά, καπέλο με φαρδύ γείσο και μακρύ παντελόνι για να μην έρθει σε άμεση επαφή η γύρη με το δέρμα σας. Θυμηθείτε να τα αλλάζετε στο τέλος της ημέρας και να κάνετε ντους για να απομακρύνετε τυχόν γύρη.

Πηγή: ygeiamou.gr