

Εποχιακές αλλεργίες το κλειδί της θεραπείας είναι το ισχυρό ανοσοποιητικό

Η Άνοιξη είναι η εποχή του χρόνου που φυσιολογικά συνοδεύεται από την εμφάνιση εποχικών αλλεργιών. Τα τελευταία χρόνια, οι συγκεντρώσεις γύρης στην ατμόσφαιρα είναι πολύ υψηλότερες σε σχέση με το παρελθόν καθώς λόγω της αλλαγής του κλίματος, τα φυτά ανθίζουν νωρίτερα και επιπλέον καλλιεργούνται νέα είδη. Το πιο συχνό αίτιο που πυροδοτεί τις εποχικές αλλεργίες είναι η γύρη. Η είσοδος της γύρης στην ρινική οδό κάποιου ο οποίος είναι αλλεργικός προκαλεί την αντίδραση του ανοσοποιητικού του συστήματος. Το ανοσοποιητικό σύστημα λανθασμένα βλέπει τη γύρη σαν ξένο εισβολέα, για αυτό και απελευθερώνει αντισώματα. Τα αντισώματα επιτίθενται στα αλλεργιογόνα τα οποία απελευθερώνουν στο αίμα χημικές ουσίες οι οποίες ονομάζονται ισταμίνες. Οι ισταμίνες προκαλούν ρινική καταρροή και φαγούρα στα μάτια.

Σύμφωνα με την Ιατρική σχολή του Johns Hopkins Medicine, οι αλλεργίες είναι διαταραχές του ανοσοποιητικού συστήματος. Το σώμα υπερ-αντιδρά σε αβλαβείς ουσίες και παράγει αντισώματα για να επιτεθεί στον ξενιστή. Αυτό πυροδοτεί την έναρξη των συμπτωμάτων. Ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα, είναι το κλειδί για την καταπολέμηση των εποχιακών αλλεργιών.

Συμπτώματα αλλεργιών



- συμφόρηση
- υπερβολική παραγωγή βλέννας
- φτέρνισμα
- καταρροή
- δακρύρροια
- κνησμός λαιμός
- ερεθισμός στα αυτιά
- μειωμένη συγκέντρωση και εστίαση
- μειωμένη λήψη αποφάσεων
- εξάντληση και διαταραχές του ύπνου
- αλλαγές διάθεσης
- άσθμα
- κνίδωση
- έκζεμα

Τρόφιμα προς αποφυγή :

- Αλκοόλ
- Καφεΐνη
- Γαλακτοκομικά
- Σοκολάτα
- Αράπικα φιστίκια
- Ζάχαρη
- Τεχνητά γλυκαντικά
- Επεξεργασμένες τροφές
- Σιτάρι
- Σόγια

Τρόφιμα που βοηθούν :

Υπάρχουν μεγάλες ποικιλίες τροφίμων που θα συμβάλουν στην ανακούφιση των συμπτωμάτων σας, ενισχύοντας παράλληλα το ανοσοποιητικό σας σύστημα.

1. Μέλι
2. Ανανάς
3. Ξύδι μηλίτη (βοηθά στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, βοηθά στη διάσπαση της βλέννας και υποστηρίζει την λεμφική παροχέτευση.)
4. Φρέσκα βιολογικά λαχανικά
5. Η παπάγια έχει πλούσια περιεκτικότητα βιταμίνης C, ενώ ένζυμα που βρίσκονται σε αυτή βοηθούν αποτελεσματικά στη ρύθμιση της φλεγμονώδους απόκρισης του οργανισμού. Μπορεί να λειτουργήσει σαν αντιισταμινικό και να ανακουφίσει από την κνίδωση και τα εξανθήματα.
6. Κερσετίνη Αυτή η ουσία, η οποία βρίσκεται στο δέρμα των κρεμμυδιών και των μήλων, είναι ένα φυσικό αντιισταμινικό. Μπορείτε να την πάρετε μόνοι σας (300 mg 3 φορές την ημέρα κατά την περίοδο αιχμής της αλλεργίας). Τα συμπληρώματα είναι σχετικά ασφαλή, αλλά ελέγξτε με το γιατρό σας για να βεβαιωθείτε ότι δεν αλληλεπιδρούν με άλλα φάρμακα που παίρνετε (αντικαταθλιπτικά και τα φάρμακά του θυρεοειδούς).

Βοήθεια με την Ομοιοπαθητική.

Γιατί ένας οργανισμός που επί χρόνια ήταν υγιής ξαφνικά δεν ανέχεται, π.χ. τη γύρη της ελιάς ή το τρίχωμα της γάτας; Μήπως για κάποιους λόγους το αμυντικό το σύστημα έχει πέσει τόσο, ώστε η επαφή του με φυσικά ερεθίσματα να μην είναι πλέον δυνατή; Αυτός είναι ο λόγος που η ομοιοπαθητική δρα ενισχύοντας τον οργανισμό, ώστε το περιβάλλον να είναι και πάλι φιλικό απέναντί του. Συνεπώς ο ασθενής θα πρέπει να υποβληθεί σε ομοιοπαθητική θεραπεία μέχρι να γίνει τελείως καλά, κάθε χρόνο τα αλλεργικά συμπτώματα θα είναι πιο ελαφριά,

θα διαρκούν μικρότερο χρονικό διάστημα, δεν χρειάζεται η λήψη κορτιζόνης παρά μόνο κάποιων ήπιων αντιισταμινικών, μερικές φορές μέχρι να απαλλαγεί πλήρως ο ασθενής από το χρόνιο πρόβλημα.

Βελονισμός-Sujok-Σποροθεραπεία

Τονώνοντας τους μεσημβρινούς δηλ τα κανάλια μέσω των οποίων ρέει η ενέργεια μπορεί να βοηθηθεί το ανοσοποιητικό σύστημα και να ελαττωθούν τα συμπτώματα της αλλεργίας.

Βιοσυντονισμός

Υπάρχουν ειδικά προγράμματα με laser που εφαρμόζονται με το μηχάνημα Rife που διαθέτει το ολιστικό κέντρο Εν Όλω πολύ αποτελεσματικά.

Βότανα της φύσης -Φυσικά αντιισταμινικά

Ειδικά τώρα για τις αλλεργίες της άνοιξης πολύ αποτελεσματικά είναι τα εξής βότανα:

1. **Solidago** (Βοηθά το αναπνευστικό και την καταρροή).
2. **Ephedra** (Ανακουφίζει τη συμφόρηση των ιγμόρειων και είναι ιδανικό για το άσθμα και τη βρογχίτιδα).
3. **Τσουκνίδα** (είναι γνωστή για τα αντιισταμινικές της ιδιότητες).
4. **Τα άνθη σαμπούκου** (έχουν καθαρτικές και διουρητικές ικανότητες).
5. **Το τζίντζερ, η μέντα και οι σπόροι του αμάραντου,** βοηθούν στον έλεγχο των ισταμινών.
6. **butterbur ή αλλιώς πετασίτης,** το οποίο χρησιμοποιείται για την ανακούφιση από τη βρογχίτιδα και το άσθμα
7. **Αντιοξειδωτικές βιταμίνες C και E**

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<https://draxe.com/seasonal-allergy-symptoms>