



Suzne oči, curenje nosa i kihanje tipični su simptomi alergije koja s prvim danima proljeća počinje mučiti sve koji pate od peludne groznice. Simptomi peludne alergije često su slični simptomima prehlade ili gripe pa ih je lako krivo tumačiti ili ih ne prepoznati kao alergiju. Kako bi bili sigurni da nije riječ prehladi popisali smo bitne razlike između ova dva zdravstvena problema. U nastavku donosimo 7 savjeta kako ublažiti alergije.

1. Izbjegavajte sirovo voće

Vrlo je lako moguće da pelud s alergenskih biljaka i stabala dođe na povrće i voće koje dozrijeva u isto vrijeme i tako dolazi do alergijskih reakcija. Tako se jabuke povezuju s cvatnjom breze pa neki ljudi jedući sirove jabuke mogu dobiti osjećaj peckanja i stezanja u grlu, a rajčica može izazvati sličnu reakciju onima koji su alergični na travu. Zato bi sirovo voće i povrće trebali izbjegavati ili ga guliti prije konzumacije.

2. Povećajte unos omega-3 masnih kiselina

Omega-3 masne kiseline su zdrave masnoće i imaju vrlo povoljan učinak na naše zdravlje, a najviše ih ima u plavoj ribi, algama, plodovima mora te orašastim plodovima i sjemenkama. One smanjuju upalnu reakciju, jačaju imunološki sustav i pomažu kod alergija. No da bi osjetili minimalan učinak potrebno je pojesti mnogo ribe, pa se zbog toga preporučuje unos omega-3 masnih kiselina putem dodataka prehrani.

3. Povećajte unos probiotika

Neuravnoteženost zdravih bakterija u organizmu glavni je razlog povećanja alergija, pa je povećani unos probiotika (dobrih bakterija) u organizam od velike važnosti. Najviše ih ima u jogurtu, kefiru i ostalim fermentiranim mliječnim proizvodima. Oni potiču tijelo na proizvodnju određenih bijelih krvnih stanica i antitijela koji su važni za sprječavanje pretjeranih reakcija tijela na alergene.

4. Koristite biljne lijekove

Kamilica. Kamilica ima protuupalna svojstva koja pomažu kod suhih očiju. Da bi spriječili njihovo peckanje, na očima držite tri do pet minuta ohlađene vrećice čaja od kamilice. Kopriva. Kopriva djeluje kao antihistaminik koji pomaže u ublažavanju simptoma alergije kao što su kihanje i svrbež očiju. Kako bi ublažili simptome, pijte čaj od lišća koprive, a mogu se naći i tablete s njezinim ekstraktom Čaj od majčine dušice. Majčina dušica liječi kašalj izazvan alergijom i ublažava upaljeno grlo Đumbir. Đumbir ublažava iritaciju upaljenog grla, a posebno je koristan u kombinaciji s medom. Za ublažavanje simptoma alergije može se koristiti svjež korijen đumbira ili đumbir u prahu

5. Ispiranje nosa slanom otopinom

Iako izgledaju pomalo egzotično ove čajne posudice predstavljaju staru metodu za ispiranje začepjenog nosa pomoću slane otopine. Kod ispiranja slana voda čisti sve nečistoće, uklanja alergene iz nosa (nakupljenu pelud), vlaži sluznicu te ublažava simptome alergije. Neki čak tvrde kako bi svakodnevno ispiranje nosa sasvim uklonilo alergijske simptome. Korištenje ove posudice je poprilično jednostavno. Prvo napunite lonac mješavinom soli i tople vode koju unaprijed možete kupiti u ljekarni ili napraviti vlastitu mješavinu kod kuće. Ako mješavinu radite kod kuće tada ćete zagrijati pola litre vode na temperaturu od otprilike 37 °C i dodati jednu čajnu žličicu soli. Bitno je napomenuti da morate koristiti morsku sol bez aditiva ili himalajsku jer kuhinjska sol može nadražiti osjetljivu sluznicu nosa. Tada se nagnete iznad sudopera, umivaonika ili kade i polako ulijevate otopinu u jednu nosnicu sve do kad ona ne počinje teći iz druge nosnice.

6. Povećajte unos vitamina C

Vitamin C kao prirodni antihistaminik ublažava alergijske reakcije. Antihistaminik je tvar koja suzbija učinak histamina - glavnog uzročnika u razvijanju alergijskih reakcija i jača imunitet. Vitamina C najviše ima u agrumima poput grejpa, mandarina, naranča i limuna, te u paprici i brokuli. No problem je u tome što ga se u prirodi ne može naći u količini koja je potrebna za borbu organizma od alergija, pa se preporučuje uzimati ga i putem žvakaćih i šumećih tableta te dodataka prehrani.

7. Pravilno prozračujte

Simptome kod kuće je moguće ublažiti ispravnim prozračivanjem kojim se sprječava ulazak peludi u stambeni prostor. Ako živite u gradu ne otvarajte prozore navečer kada je koncentracija peludi najveća (najmanja je ujutro između 6 i 8), a ako živite izvan grada tada za vas vrijedi obrnuto - provjetravajte kuću upravo u večernjim satima (oko 19 sati). Što još možete učiniti za prevenciju pojave simptoma? Izbjegavajte odlazak u prirodu za vrijeme sunčanog i vjetrovitog dana. Za šetnju prirodom izaberite dan nakon kiše jer su tada koncentracije peludi u zraku najniže. Nakon svakog dolaska kući operite ruke. Za vrijeme najvećih alergija češće perite kosu i tuširajte se. Često četkajte i perite kućne ljubimce jer se pelud nakuplja u njihovim dlakama. Boravite u zatvorenim i klimatiziranim prostorima.

Pratite peludni kalendar Zavoda za javno zdravstvo dr. Andrije Štampar Posteljine mijenjajte barem jedno tjedno, a perite ju na visokim temperaturama. Redovito perite zastore oko tuša ili kade jer vlaga i plijesan mogu biti okidači za napadaj alergije ili astme. Ako se simptomi alergije s vremenom pogoršaju, traju dulje vremena ili niste sigurni patite li od prehlade ili alergije preporučujemo odlazak k liječniku.

<https://ljekarnanatura.hr/blog/proljetne-alergije-savjeti-8/>