

**אלרגיות:**

**"אביב הגיע אלרגיה באה..." מעבר לפריחה, למזג האוויר הנעים, להתחדשות, מגיעות גם העקיצות והאלרגיות...**

**ישנן כמה דרכים טבעיות להקלה:**

\* להעדיף מזונות המכילים ויטמין   C כגון: פלפל, פרי הדר, פקעות ורדים, כרוב ניצנים, פטרוזיליה.
אלרגיה משקפת רגישות יתר של המערכת האימונית/חיסונית.  וויטמין C  תומך בהפעלת המע' החיסונית.

\* להרבות באכילת מזונות המכילים קוורצטין כגון: שום , בצל סגול, תפוחי עץ אדומים, כוסמת, פירות הדר וענבים סגולים
קוורצטין נחשב כאנטי היסטמין טבעי. ההיסטמין מופרש לדם וגורם לתגובה אלרגית.

\* מזונות שמצויינים לאלרגיות באופן כללי- תה ירוק, דבש, תה קמומיל, שום+דבש במים רותחים, מים רותחים+ג'ינג'ר.

**להקלה על גירודים ופריחות בעור:** \* לטחון קוואקר (שיבולת שועל) ולפזר באמבטיה פושרת. אם אין קוואקר- שימו 2 כפות קורנפלור. \* למרוח אבוקדו על מקום הפריחה- עוזר בריפוי ומקל על הגירוי \* להוסיף לאמבטיה 3 טיפות שמן לבנדר או כוס תה קמומיל.

**קדחת השחת:** קדחת השחת היא תסמונת אלרגית המתבטאת בגירוי הרירית של האף, ומלווה בהתעטשויות תכופות, בנזלת, בדמעות בעיניים ולפעמים גם בסימנים נוספים. התגובה האלרגית נגרמת מגירוי של גרגרי אבקת פרחים הנישאים ברוח. בעונות הפריחה הסימפטומים האלרגיים מוחרפים.

-4-

\* אכילת שתי כפיות דבש טבעי בכל יום החל מכחודשיים לפני תחילת עונת העוררות של הקדחת, עשויה לשפר את מצבכם משמעותית.

**אסטמה אלרגית:** \* האינדיאנים באמריקה טוענים כי שימוש בעלי מרווה בתה, עשוי להקטין באופן משמעותי את תסמיני האסטמה עד שהצורך בשימוש במשאף פוחת באופן ניכר. \* לוקחים כוס מים חמים, חצי כפית מלח וקורט סודה לשתיה ומערבבים. שתיית תרופה זו פותחת את מעברי האף ודרכי הנשימה ומסייעת להקלת הנשימה ותסמיני האסטמה. \* מערבבים כף אחת של מים עם שתי כפות מיץ לימון סחוט טרי ושותים את התערובת מדי לילה. כך ניתן להפחית את תסמיני האסטמה או להקל עליהם. \* לשתות 2 כוסות חליטת סרפד ביום- מכניסים בכוס מים רותחים כפית עלי סרפד יבשים (עלי סרפד מצויים בבתי טבע ובבתי מרקחת). סרפד נחשב כאנטי היסטמין טבעי ובנוסף גם משתן ולכן מאפשר הוצאת אלרגנים מהגוף. תה סרפד מעולה גם לנשים בהריון ובמצבים של חוסר ברזל.

**עקיצת דבורה:** להוציא במהירות האפשרית את העוקץ, לחתוך עגבניה לחצי ולשפשף על מקום העקיצה. אם אין עגבניה- למרוח פרוסת בצל.

**עקיצות יתושים:** \* להרחקת היתושים- מירחו שמן ציטרונלה או שמן למון גראס על מספר נקודות בגוף- הריח דוחה יתושים. אפשרי גם לשפשף עלי גרניום או מליסה על המקומות החשופים. ואם כבר נעקצתם: \* למרוח שמן לבנדר- גם מרגיע וגם יבריח את היתושים \* מריחת עלי בזיליקום מעוכים על העקיצה (אפשרי גם שמן בזיליקום שקונים) יקלו מאוד על הגירוד \* עלי נענע כתושים או שמן מנטה ירגיעו את העקיצה. התחושה הנוצרת היא מקררת- מה שמגיע אל המוח מהר יותר מתחושת הגירוד. \* אם העקיצה מתנפחת- הניחו עליה שקית תה. \* אלוורה! המרגיע הידוע והמוכר ביותר שכל אחד צריך לגדל בעציץ ולשלוף ברגע הצורך. האלוורה מצויינת נגד גירוד ונפיחות .

-5-