

## 4 Θεραπείες της φύσης για τις αλλεργίες και τη φαγούρα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[itching1](#)  
Image not found or type unknown

Οι δερματικές παθήσεις ειδικά μάλιστα το καλοκαίρι, που το σώμα είναι πιο εκτεθειμένο, αποτελούν βασικό...εχθρό όλων μας. Εκζέματα, φαγούρα και αλλεργίες όμως είναι περιπτώσεις ιδανικές για το ...φαρμακείο της φύσης.

Σε αυτές τις περιπτώσεις, καλό είναι η πρώτη λύση για την αντιμετώπισή της να μην είναι τα χάπια, όταν μάλιστα υπάρχουν φυσικότερες λύσεις για την αντιμετώπιση και τη θεραπεία του ταλαιπωρημένου δέρματος.

Την επόμενη νύχτα, λοιπόν, που θα ξυπνήσετε από τη φαγούρα ή την επόμενη φορά που θα γυρίσετε από την παραλία κατακόκκινοι από τα εκζέματα, απευθυνθείτε στο πλησιέστερο εφημερεύον φαρμακείο, δηλαδή στην κουζίνα σας.

### Έλαιο καρύδας για τα εκζέματα

Ο ιδρώτας, το αντηλιακό, ακόμα και η παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο, είναι ικανά να προκαλέσουν έξαρση εκζεμάτων στο σώμα, αλλά και γι' αυτό υπάρχει λύση.

Τα οξέα στο λάδι καρύδας, σκοτώνουν τα βακτήρια και τον σταφυλόκοκκο που παρατηρούνται στα άτομα, τα οποία πάσχουν συχνά από εκζέματα και προκαλούν ερεθισμό, φαγούρα και φλόγωση. Η θεραπεία που προτείνεται είναι η εφαρμογή του λαδιού στην περιοχή 2 φορές την ημέρα, για τουλάχιστον 4 εβδομάδες.

### Μη ιωδιούχο αλάτι για τις αλλεργίες

Η ρινική πλύση με αλατούχο διάλυμα, μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα κρυώματος και αλλεργικών αντιδράσεων κατά το εντυπωσιακό ποσοστό του 50%.

Σε 230 ml βρασμένου νερού, ρίξτε  $\frac{1}{4}$  του κουταλιού του γλυκού μη ιωδιούχο αλάτι και  $\frac{1}{8}$  του κουταλιού μαγειρική σόδα και μεταφέρετε το διάλυμα σε ειδικό δοχείο για τον καθαρισμό της ρινικής κοιλότητας. Σταθείτε πάνω από το νιπτήρα και γείρετε το κεφάλι προς τα αριστερά.

Με τη βοήθεια του ειδικού στομίου ρίξτε το διάλυμα στο αριστερό ρουθούνι και καθώς το διάλυμα θα διοχετευθεί στο δεξί, θα γίνει και η πλύση. Επαναλάβετε και

από την άλλη πλευρά.

### **Βρώμη για τη φαγούρα**

Το πλιγούρι βρώμης περιέχει συστατικά που απελευθερώνουν φλεγμονώδη στοιχεία, τα οποία με τη σειρά τους μειώνουν δραστικά τη φαγούρα. Αλέστε δυο κούπες ωμής βρώμης, τόσο ώστε να γίνουν χοντρή σκόνη. Προσθέστε  $\frac{1}{4}$  της κούπας μαγειρική σόδα, ανακατέψτε και αποθηκεύστε σε ένα βάζο.

Για να καταπραΰνετε ηλιακό έγκαυμα, προσθέστε μια κούπα από τη σκόνη σε μια μπανιέρα γεμάτη με ζεστό νερό και μπίτε μέσα ή αναμίξτε μια χούφτα της σκόνης με τόσο νερό, ώστε να γίνει πολτός και απλώστε προσεκτικά στο ερεθισμένο δέρμα.

### **Μαγειρική σόδα για τη δυσσομία και τη φαγούρα**

Η μαγειρική σόδα είναι η ιδανικότερη λύση για όλες τις κακοσμίες του σώματος και όχι μόνο. Ραντίστε, χωρίς φειδώ, με τη σκόνη της σόδας οτιδήποτε σας «μυρίζει», από τις μασχάλες και τα πόδια μέχρι τα παπούτσια σας και την τσάντα της παραλίας.

Για τα τσιμπήματα από έντομα, ανακατέψτε ένα κουταλάκι του γλυκού σόδα με λίγο νερό και εφαρμόστε το μίγμα στο τσίμπημα για άμεση ανακούφιση.

Στις φετινές διακοπές λοιπόν, μην κουβαλήσετε το κουτί με τα χάπια και τις αλοιφές του φαρμακείου. Κουβαλήστε λίγο αλάτι, ένα πακέτο βρώμη, μαγειρική σόδα και λάδι καρύδας. Και αν δεν τα χρησιμοποιήσετε για θεραπευτικούς λόγους, τότε χρησιμοποιείστε στο φαγητό.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)