

Αλλεργική Ρινίτιδα- 4 φυσικά μυστικά για



Μάτια

και λαιμός ερεθισμένα, μύτη που τρέχει, φτερνίσματα... αυτά είναι μερικά από τα συμπτώματα της αλλεργικής ρινίτιδας κυρίως κατά την εποχή της άνοιξης. Για να ανακουφιστείτε σας αποκαλύπτουμε κάποια μικρά μυστικά.

Λεμόνι: πλούσιο σε βιταμίνη C, το λεμόνι προλαμβάνει την γρίπη και τις αλλεργίες. Χάρη στα φλαβονοειδή αντιαλλεργιογόνα του το λεμόνι αποδεικνύεται αποτελεσματικό κατά της αλλεργικής ρινίτιδας. Σε περίπτωση κρίσης μπορείτε να βάλετε μερικές σταγόνες στη μύτη σας και να εισπνεύσετε γρήγορα.

Μηλόξυδο και μέλι: σε ένα ποτήρι νερό ανακατέψτε ένα κουταλάκι μέλι και δύο μηλόξυδο. Αυτό το μείγμα μπορείτε να το καταναλώνετε κάθε μέρα μαζί με το γεύμα σας.

Τσουκνίδα: για να καταπολεμήσετε την ρινική καταρροή, η τσουκνίδα είναι ο πιο αποτελεσματικό φυσικό γιατρικό. Όντας δυνατό αντιισταμινικό σας βοηθάει να μην καταφύγετε σε χημικά φάρμακα.

Χαμομήλι: το χαμομήλι είναι ένα φυτό με διάφορες θεραπευτικές ιδιότητες. Σε αυτή την περίπτωση είναι ιδανικό για τα δακρυσμένα μάτια, πιείτε ένα ρόφημα χαμομηλιού για να τα καταπολεμήσετε.

Πηγές: onmed.gr- offsite.com.cy