

Allergie, Come combatterle in modo Naturale

scritto da fmadmin | Maggio 31, 2017



Belle giornate, tanta voglia di stare all'aria aperta, se non fosse per l'ALLERGIA!

Sapevate che esistono dei rimedi naturali per contrastare i fastidiosi sintomi delle allergie stagionali? Il segreto è contenere il rilascio di Istamina del nostro organismo. L'istamina è la proteina che viene prodotta proprio quando il nostro organismo entra a contratto con l'allergene, provocando le tipiche reazioni che tutti conosciamo: naso che cola, occhi arrossati, eritemi!

Per contrastare questa sovrapproduzione ci vengono in aiuto degli alimenti facilmente reperibili e adatti a chiunque!



Ecco qui i 8 antistaminici naturali pronti per voi:

1. Vitamina C

La vitamina C è considerata un vero e proprio antistaminico naturale. Tra gli alimenti più ricchi di vitamina C troviamo arance, peperoni, carote, broccoli, cavolfiori, fragole, spinaci, limoni, pompelmo, kiwi, pomodori, lattuga e banane.

2. Flavonoidi

I flavonoidi, con particolare riferimento alla quercitina, rappresentano degli antistaminici naturali che aiutano l'organismo a prevenire il rilascio di istamina. Li trovi in: agrumi, le cipolle e le mele rosse, il prezzemolo, i pomodori, i broccoli, i legumi e la lattuga.

3. Omega 3

Agli acidi grassi essenziali omega 3 viene riconosciuta la capacità di ridurre le reazioni allergiche attraverso le loro proprietà antinfiammatorie.

Salmone e noci sono un esempio di dove trovare Omega 3 ma è possibile trovarli anche nei semi di canapa e l'olio di semi di lino.

4. Erbe aromatiche

la camomilla, il basilico, il finocchio, l'aglio, la radice di liquirizia sono degli ottimi antistaminici naturali e si prestano a numerose ricette per rendere i piatti sfiziosi e combattere le allergie!

5. Ribes nigrum

Il Ribes nigrum oltre ad essere un antinfiammatorio e un ottimo depurante per il sangue è anche un perfetto antistaminico naturale. È inoltre ricco di vitamina C e rafforza il sistema immunitario.

6. Tè verde

Il tè verde può essere considerato una bevanda utile da consumare in caso di allergia, in quanto il suo contenuto di quercitina e di catechina contribuisce a prevenire e a ridurre il rilascio di istamina.

7. Ortica

Anche lei ricca di quercitina, l'ortica è considerata un antistaminico naturale molto rapido!

Che sia un decotto o presa in pastiglie l'ortica mantiene le sue proprietà ma è sconsigliato a chi soffre di pressione alta o a donne in gravidanza!

8. Basilico

Utilizzato specialmente sotto forma di tisana è utile se applicato sulle eruzioni cutanee come lenitivo naturale.