

3 Tipps zur Linderung in schrecklichen Allergiesaisonen

Wenn Sie diesen Sommer reisen möchten, landen Sie möglicherweise an einem Ort mit hoher Pollenanzahl. Diese winzigen Partikel können sich in Nase, Rachen und Augen festsetzen und häufige Symptome im Zusammenhang mit Allergien auslösen, darunter juckende Augen, Verstopfung, Niesen, Kopfschmerzen, Durchfall und laufende Nase. Sie sollten Ihre Familienausflüge mit Hilfe eines naturheilkundlichen Arztes sorgfältig planen. Saisonale Allergien nehmen zu Die Zahl der Menschen, die mit saisonalen Allergien zu kämpfen haben, nimmt zusammen mit der Schwere der Symptome zu. Denken Sie daran, Allergien sind nichts anderes als eine Überreaktion Ihres Immunsystems auf Partikel, die nicht schädlich sind. Laut dem National Institute …



Wenn Sie diesen Sommer reisen möchten, landen Sie möglicherweise an einem Ort mit hoher Pollenanzahl. Diese winzigen Partikel können sich in Nase, Rachen und Augen festsetzen und häufige Symptome im Zusammenhang mit Allergien auslösen, darunter juckende Augen, Verstopfung,

Niesen, Kopfschmerzen, Durchfall und laufende Nase. Sie sollten Ihre Familienausflüge mit Hilfe eines naturheilkundlichen Arztes sorgfältig planen.

Saisonale Allergien nehmen zu

Die Zahl der Menschen, die mit saisonalen Allergien zu kämpfen haben, nimmt zusammen mit der Schwere der Symptome zu. Denken Sie daran, Allergien sind nichts anderes als eine Überreaktion Ihres Immunsystems auf Partikel, die nicht schädlich sind. Laut dem National Institute of Allergy and Infectious Diseases hat es in den letzten 15 Jahren einen raschen Anstieg gegeben, wodurch Fälle von allergischer Rhinitis auf 10 bis 16 Prozent der erwachsenen amerikanischen Bevölkerung angestiegen sind. Dies kostet das Gesundheitssystem jedes Jahr rund 18 Milliarden US-Dollar.

Bisher gibt es keine soliden Gründe für die Zunahme von Allergien. Es gibt jedoch verschiedene Schritte und Techniken, die von Naturheilpraktikern empfohlen werden.

Holen Sie sich Allergietests

Sind Sie sicher, warum Sie allergische Reaktionen haben? Manche Menschen verwechseln Allergiesymptome mit einer Erkältung oder einem Virus. Eine Möglichkeit, dies sicher zu wissen, besteht darin, sich an ein naturheilkundliches Zentrum zu wenden, um Allergietests durchführen zu lassen. Dies hilft bei der Identifizierung der Auslöser der Symptome. An dieser Stelle können Sie eine natürliche Allergiebehandlung wie SLIT in Betracht ziehen. Dies ist eine nicht-invasive Methode, mit der Sie Ihre Allergien schrittweise verringern können.

Probieren Sie Salzwasser

Die in Geschäften verkauften Allergiemedikamente können Sie neblig und schläfrig machen, was sie für viele Menschen zu einer nicht beliebten Wahl macht. Die meisten naturheilkundlichen

Ärzte empfehlen keine rezeptfreien Medikamente, da sie nur die Symptome vertuschen. Salzwasser ist eine Alternative, die Sie ausprobieren können. Eine salzhaltige Nasenspülung kann helfen, Ihre Nasenmembranen von Pollen und anderen Partikeln zu reinigen. Sie können auch mit Salzwasser gurgeln, um Halsschmerzen zu lindern. Dies sollte ein- oder zweimal täglich erfolgen, um Staus zu reduzieren.

Zieh deine Schuhe aus

Wenn Sie von der Arbeit oder der Schule nach Hause kommen, ist es eine gute Idee, Ihre Schuhe und Kleidung in der Nähe der Tür auszuziehen. Dies wird dazu beitragen, die Menge an Pollen und anderen Luftschadstoffen, die in Ihr Haus gelangen, zu reduzieren. Halten Sie einen Wäschekorb in der Nähe der Tür, damit Sie Ihre Outdoor-Kleidung unterbringen können.

Falls Sie es wollen natürliche Allergiebehandlung Wenden Sie sich noch heute an einen naturheilkundlichen Arzt, um Teil Ihrer Familienpflege zu werden!

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki