



ZDRAVÍ A KRÁSA 02. 04. 2019

Alergie na pyl - 5 tipů, jak ji zmírnit přírodní medicínou

Jedním z nepříjemných projevů alergie na pyl jsou potíže s dýcháním, které mohou vyústit v astma. Právě s těmito potížemi nám může pomoci...

Alergie na pyl dokáží alergikům velmi znepríjemnit život. Léčba pylové alergie je často složitá a vyžaduje užívání léků. Jak můžete zmírnit alergie na pyl jinými než farmakologickými prostředky?

1. Zmírnění alergie na pyl pomocí fyzioterapie

Jedním z nepříjemných projevů [alergie na pyl](#) jsou potíže s dýcháním, které mohou vyústit v [astma](#). Právě s těmito potížemi nám může pomoci **fyzioterapeut**. Astmatici kvůli potížím s dýcháním často používají k dýchání nesprávné svaly a tím svou situaci ještě zhoršují. Může dojít například k zablokování žebér a tím **bolestem při nádechu a výdechu**.

Fyzioterapeut vám zkontroluje techniku dýchání a poradit **cviky**, které můžete provádět i sami doma. V případě potřeby vám pomůže **masáže** nebo doporučí další postup. Přečtěte si, jaké jsou [alergie na pyl od A do Z](#).

2. Léčba pylové alergie pomocí jógy

Dalším způsobem, jak pomoci svému tělu správně dýchat, je [jóga](#). Jednou z prvních věcí, kterou se při ní naučíte, je **plný jógový dech**. Ten využívá k nádechu a výdechu nejen oblast hrudníku, ale

také břicha a klíčních kostí. Podstatně tak zvýšíte kapacitu nádechu a uvolníte velkou část svého těla.

Další technikou v józe je **střídavý dech**, kdy dýcháte pouze nosem a střídavě si prsty zakrýváte levou a pravou nosní dírkou. Přitom střídáte nádech a výdech tak, že jednou nosní dírkou se nadechnete, poté ji ucpete a vydechnete druhou nosní dírkou a naopak. Chce to soustředění a cvik, abyste získali ten správný rytmus a technika byla úspěšná. Napoprvé zkuste navštívit lekce jógy, poté můžete dýchání doma provádět **tak často, jak vám to bude příjemné**.

3. Léčba pylové alergie stravou

Základ našeho **imunitního systému** je **ve střevech a játrech**. Alergie na pyl tak můžeme zmírnit i **změnou stravy**. Vyžaduje to však silnou vůli a trpělivost. Na každého platí něco jiného. Můžete vyzkoušet všechny nebo jen některé následující kroky a zjistit, jestli některý pomůže zmírnit právě vaši alergii.

- Omezte nebo zcela vynechejte **alkohol**.
- Omezte příjem **přidaného jednoduchého cukru** (sladkosti, sladké nápoje, cukr, med či různé sirupy).
- Vynechte **průmyslově zpracované potraviny**. Jezte především základní potraviny a jídlo si vařte doma.
- Zkuste vynechat **mléčné výrobky** nebo [vynechat lepek](#).

Mějte na paměti, že účinek se nedostaví za pár dní. Pokud některá z těchto látek vašim střevům nedělá dobře, potřebují týdny, aby se uzdravila. Nezačínejte proto se změnou stravy, až když vaše alergie na pyl udeří, ale dostatečně **dlouho předem**.



4. Léčba pylové alergie bylinkami

Jednou z nejčastěji doporučovaných bylin je [kopřiva dvoudomá](#). Výhodou je její široká dostupnost a má silné antialergenní účinky. Přírodní **kortikoidní efekt** má [černý rybíz](#), respektive jeho pupeny. Působí proti alergickým reakcím, astmatickým záchvatům, ekzému a celkově **harmonizuje imunitní systém**. Navíc je jeho účinek **velmi rychlý**.

[Ostropestřec mariánský](#) pomáhá regenerovat játra a má detoxikační účinky. Stejný účinek, navíc se zmírněním astmatu, má [měsíček lékařský](#).

5. Příčinu alergie na pyl hledejte v psychosomaticce

Alergie na pyl může mít souvislost se **zbytečným soustředěním se na maličkosti**. Pokud lpíte na detailech, snažte se získat nad věcmi **větší nadhled**. Opět se jedná o běh na dlouhou trať, ale vy také hledáte dlouhodobé řešení a ne krátkodobý účinek.

Pokud se chcete ponořit ještě hlouběji, zamyslete se nad **celostní medicínou**.

A co vy alergie na pyl? Daří se vám jí úspěšně zbavovat?