

Metodo N.A.E.T. – Dì Addio alle Tue Allergie!

Metodo N.A.E.T. – Dì Addio alle Tue Allergie!

Metodo N.A.E.T. – Dì Addio alle Tue Allergie! In attesa di  poter esplorare insieme questo metodo olistico con la lettura del nuovo libro dedicato, rivediamo 8 rimedi naturali per dire addio alle allergie.

Cosa succede quando cambia il clima? Per molti è un momento tanto atteso, per altri un po' meno...perché? C'è chi dice che la tanto attesa primavera non è così gradita.

Quando la primavera è alle porte c'è chi inizia a temere le odiate allergie. Naso che cola, starnuti, prurito, tosse, ecc. Sono soltanto alcuni dei sintomi che affliggono il corpo di chi è allergico.

Ciò è dovuto al nostro sistema immunitario messo sotto pressione e che si ritrova a lottare contro un allergene, come il polline, piante, polvere, ecc. Il che provoca il corpo a rilasciare istamina e immunoglobulina "E". Sono queste le cause dei sintomi allergici.

Ecco alcuni rimedi casalinghi per aiutare quando ci sono le reazioni allergiche

1. Ortica: questo rimedio è per coloro che sono allergici al polline, blocca gli effetti dell'istamina, aiuta a fermarne la produzione e ad espellere muco e tosse.

2. Miele: come il polline contiene piccole quantità di allergene che se consumato abitualmente induce il corpo ad un'esposizione di dose ridotta di allergene e il che aiuta il corpo stesso a reagire gradualmente, riducendo così la reazione allergica nella stagione del polline.

3. Tè verde: ha un composto che blocca la produzione di istamina e immunoglobuline "E", contribuendo a ridurre e alleviare le allergie.

4. Noce moscata: questo è il più popolare di tutti i rimedi, è sufficiente fare un piccolo foro ad una noce moscata e infilarci uno di quei lacci che si usano in bigiotteria, in modo da poter portare al collo la noce moscata come una collana, anche se non c'è alcun supporto scientifico che valuta la noce moscata come antiallergico, questo aiuta a respirare meglio.

5. Curcuma: l'estratto di curcuma aiuta a bloccare l'immunoglobuline E, il che la rende utile a prevenire o alleviare l'allergia.

6. Menta: la menta è da consumare come infuso o come olio essenziale per inalazioni, molto utile per alleviare le cause che portano a fare tantissimi starnuti e espulsione di muco nasale, perché contiene una sostanza che blocca l'azione della istamina "E".

7. Sale e il bicarbonato: mescolare mezzo cucchiaino di sale e mezzo cucchiaino di bicarbonato di sodio con 1/2 tazza di acqua calda. Quindi applicare alcune gocce nelle narici e lasciare defluire. Ciò contribuisce ad ammorbidire il muco e ripulire il naso dal polline o dalla polvere.

8. Camomilla o melissa: eseguire sessioni di respirazione con i vapori di camomilla o di melissa, questo è ottimo per aprire le vie respiratorie e migliorare il nostro stato.

[Leggi l'estratto del libro!](#)

Metodo N.A.E.T.

Di' addio
alle tue
allergie!



Scopri su ilGiardino dei Libri.it ➔