

# Marranta ote da, edo urte sasoiko alergia?

DOMINISTIKUAK, ez tul lehorra, buruko mina... Marranta da ustez, baina sintomak ez badira desagertzen, agian beste zerbait pentsatu beharko da: alergia ote da?

Alergiak udaberriarekin lotu ohi dira, udazkenarekin baino gehiago. Hala ere, alergia kasuak berdin-berdin agertzen dira urte sasoi honetan eta uda aurretik, bi garaietan polena edo lore-hautsa libre baitabil inguruko airean. Udazkenean anbrosiatik dator batez ere polena, landare bakar batek milioika ale aireatzen dituelako. Horri arboletatik erortako hostoak gehitu behar zaizkie: hezetasunak lizuna sortzen du, eta giro horretan alergia kasuak ikaragarri ugartzen dira.

## Nola babestu

Medikuak agindutako botikez aparte –ez ahaztu txertoak, horrelakorik dagoen kasuetan–, badira sintomak arintzen lagunduko dizuten zenbait aholku eta har ditzaitezun neurri batzuk:

- **Ateak eta leihoak itxita** eduki, lore-hautsa etxe barruraino sar ez dadin.

- **Dutxatu zaitez** etxera iristean, edo ohera sartu aurretik, ilean edo azalean lore-hautsik gabe oheratzeko.

- **Zaindu dieta.** Badira sintoma alergikoak larriagotzen dituzten elikagaiak (arrautzak, txokolatea, alkohola, gazta onduak, txarkuteria...), baita sintoma horiek arintzen dituzten janari-edariak ere: karote-



WWW.AROMATERAPIA.BER

noideak edo laranja koloreko pigmentuak dituztenak (kalabaza edo azenarioak, esaterako), eta kertzitina dutenak (tipulak, mahats beltzak, tea eta abar).

## Hotzeria modu naturalean arintzeko

Urte sasoi honetan katarroak oso erraz harrapatzen dira eta ez da ezinbestean botikara jo behar erremedio bila. Atsedean hartzea oso garrantzitsua da, gure gorputzak bere indar guztia sendatzean jar dezan. Hona jarraian botikek adina balio duten aholku simple batzuk:

- **Jan beharra daukazu.** Kata-

rroak irauten duen bitartean ez baduzu behar adina kaloria ahoatzen, gorputzari gehiago kostako zaio birusen kontra borrokatzea.

- **Oilasko-salda egunero...** Anti-inflamatorio bikaina da, eta gorputz barruan pilatutako mukia modu naturalean desegin eta kanporatzen du.

- **... baina ez beroegia.** Elikagai beroegiek lehendik ere minberatua dagoen ezta-rria mintzen dute.

- **A eta C bitamina gehiago.** C bitaminak (piper gorria, kiwia...) prozesua laburtzen du; A bitaminak (berdela, gibela, esnea), berriz, konplikazioak uxatzen ditu.

- **Hidratazio handia.** Ura, zukuak eta infusioak –jengibre, menda eta antze-koekin eginak– hartzea komeni zaizu kongestioa arintzeko, baita muskulueta-

ko minen kontra ere.

- **Serum fisiologikoa** sudur-hobiak garbitzeko. Horrela ez dira lehortuko, eta mukia diluituz eta arinduz joango da.

- **Egin lurrunak** arnasbideak irekitzeko. Horretarako, onena ur beroari eukaliptoaren esentzia-olio pixka bat gehitzea izaten da.

- **Zapi bustiek,** kopeta gainean edo eskumuturren barrualdetik jarrita sukarra zertxobait jaisten laguntzen dute.

- **Tipula gaueko eztula lasaitzeko.** Jar ezazu mesanotxean, zuregandik gertu. ■



Babeslea: iametza Interaktiboa

ideia batetik errealitatera



web garapenak



multimedia



aholkularitza



edukiak



iametza  
interaktiboa  
www.iametza.com  
T.943 37 67 16