



Temporada de Alergias, Soluciones Holísticas y Naturales

El polen es un alérgeno extremadamente común, pero otros agentes también pueden desencadenarlo, como las esporas de moho, el polvo, los contaminantes en el aire, los ácaros del polvo, las mascotas, las cucarachas, los químicos ambientales, los productos de limpieza, los productos de cuidado personal y los alimentos. Cada persona es diferente en lo que les pueda causar una reacción alérgica. El hecho de que no haya reaccionado a algo en el pasado no significa que no reaccionará en el futuro, ya que puede sensibilizarse en cualquier momento. Aquí hay algunos consejos para reforzar su sistema inmune:

1. **Higiene de manos:** lávese las manos con regularidad y evite el contacto directo con otras personas. Evite tocar innecesariamente su boca, ojos y nariz.
2. **Hidratación:** la deshidratación lo hace susceptible a enfermedades e infecciones.
3. **Abríguese bien:** mantenga la temperatura de su cuerpo caliente, el clima frío disminuye su inmunidad.
4. **Duerma bien:** la falta de sueño y el insomnio se han asociado con un mayor riesgo de infección.
5. **Coma saludable:** la falta de minerales y vitaminas vitales están asociada con una reducción en la función del sistema inmune y aumento en los riesgos de infecciones.



5 formas de aliviar la picazón y los ojos rojos:

- **Quítese sus lentes de contacto**, la superficie de ellos puede atraer alérgenos en el aire. Use gafas durante el pico de las temporadas de alergia.
- **Descongestionantes**, reducen el tamaño de los vasos sanguíneos en el blanco de su ojo y aliviando el enrojecimiento en ellos.
- **Antihistamínicos**, reducen las reacciones alérgicas, como los ojos llorosos y la picazón.
- **Gotas para la alergia en los ojos**, proporcionan comodidad para los ojos resecaos y eliminan los alérgenos.
- **Vitamina para los ojos**, tome suplementos como aceite de pescado de alta calidad, Vitamina C, Vitamina E, Calcio, Selenio, Tiamina y Zinc, para ojos secos, con picazón y llorosos.

Aceites esenciales para la temporada de alergias

- **Menta:** Expectorante, despeja las vías respiratorias, alivia el dolor, reduce la fiebre, fortalece el sistema inmunológico
- **Eucalipto:** Descongestivo, antibacteriano, anti-fúngico, alivia las enfermedades respiratorias, reduce la fiebre
- **Ciprés:** Calmante/sedante, despeja la congestión, calma la tos, relaja la tensión/los espasmos en el pecho y el sistema respiratorio
- **Árbol de té:** Antibacteriano, anti-fúngico, anti-inflamatorio, refuerza la inmunidad, alivia la congestión
- **Mejorana:** Espasmos musculares en el tracto respiratorio, expectorante, sedante y antiviral

