

[„Jak sobie radzić z alergią i astmą?”](#) Anita Zielke

„Jak sobie radzić z alergią i astmą?” [Anita Zielke](#)



Miałam kilkanaście lat, gdy dowiedziałam się, że mam alergię i tak naprawdę będę musiała się nauczyć z nią żyć. To nie rak, na szczęście, ale alergja może skutecznie utrudniać życie, a nawet pozbawić człowieka wielu radości.

Testy nie są bolesne, ale niezbyt przyjemne, dzięki nim dowiesz się na co musisz szczególnie uważać. Mogą to być pyłki drzew, traw (także kwiaty kwitnące), pyłki mieszane, w tym także kurz domowy, a nawet bawełna i włókna tkanin, sierść zwierząt, nabiał itp., na wyniku testu

[„Jak sobie radzić z alergią i astmą?”](#) Anita Zielke

znajduje się cała masa nazw i kategorii, im większy stopień uczulenia na dany alergen, tym bardziej należy na niego uważać.

Woda, wodzie nie równa

Czasem wystarczy umyć twarz wodą o poranku, by mieć łuski na twarzy niczym nie obrana ryba. Miałam, kiedyś taką właśnie przygodę, będąc przyzwyczajoną do wody źródlanej, umyłam się kranową w mieście z dużą (zbyt dużą ilością chloru), jak się później okazało. Wytarłam się czystym ręcznikiem, ale zaczęła mnie strasznie piec skóra, po kilkudziesięciu sekundach, duża część twarzy pokryła mi się złuszczającą się i zaczerwienioną skórą, piekło dość mocno, na szczęście miałam przy sobie chyba tonik łagodzący i trochę sobie dzięki temu ulżyłam, w innych sytuacjach pomaga (być może nawet lepiej od toniku) napar z rumianku.

No chyba, że na ten specyfik, ktoś jest także uczulony.

Uwaga na nabiał

Nic mnie nie zdziwi, gdyż muszą uważać na zbyt dużą ilość nabiału, a nie daj Panie Boże połączyć: mleko, jaja gotowane, ser, twarożek, jajecznicę, jogurt w ciągu tygodnia, zakończenie jest podobne do wody chlorowanej, z tym, że objawy występują w różnych miejscach.

Czasem truskawki, czasem pomarańcze

Kolejne „zmory” alergików, są to: truskawki i pomarańcze. Przed pomarańczami, grejpfrutami i mandarynkami, tak jak przed czekoladą w większych ilościach, ostrzegał mnie lekarz od chorób alergicznych, ale mnie najbardziej na świecie uczulają mrożone, bardzo dojrzałe truskawki.

Wyobraź sobie, że łykam tabletkę na alergię, bo jest sezon pyleń drzew, w między czasie zaczyna ona działać i czuję się dość dobrze, ktoś mnie woła na zimne lody, latem dla ochłody. Super prawda?! Są one z kawałkami mrożonych truskawek, a przecież lody, to też nabiał.

[„Jak sobie radzić z alergią i astmą?”](#) Anita Zielke

Zjadam tylko swoją porcję, około 150 ml. Mija kilka minut, zaczynam się źle czuć, bardzo źle, skóra mnie piecze, dobrze, że mam tabletki na alergię, biorę, ale tylko ½ żeby nie przesadzać, bo one też szkodzą Np. na żołądek. Poprawia mi się, trudno do końca dnia piję sporo czystej wody nie gazowanej, to pomaga wypłukać zbędne toksyny i alergeny z mojego organizmu.

W tym miejscu uwaga, jeśli jesteś alergikiem zrezygnuj z gazowanych napoi na co dzień i z napojów „kolorowych”. Polecam Ci zwłaszcza czystą wodę nie gazowaną, a od czasu do czasu lekko mineralizowaną. Sam(a) wyczujesz, kiedy się lepiej poczujesz, zasada jest taka: im więcej „ulepszaczy” w napoju, tym gorzej dla alergika.

Co nie znaczy, że musimy ze wszystkiego rezygnować, lepiej samemu przyrządzić kompot z owoców, po których dobrze się czujesz zawsze i o każdej porze roku.

Zwykłe, niezwykle wietrzenie pomieszczeń

Alergik, nie może wietrzyć pomieszczenia, wtedy gdy ma na to ochotę, ale najlepiej wtedy, gdy nie ma zbyt dużego stężenia pyłków, zwłaszcza, gdy dotyczy go uczulenie na pyłki mieszane: drzew, traw, spaliny samochodowe (większość alergików).

Najlepiej otwierać okna po deszczu, gdy większość pyłków opadła wraz z kropelkami wody na ziemię.

Szczypiące oczy, dokuczliwa przypadłość

Tak czasem bywa, że budzimy się ze szczypiącymi oczami i je zacieramy aż do czerwoności. Problem spowodowany jest zbyt dużym stężeniem pyłków roślin w powietrzu. Niekiedy pomagają tabletki na alergię zażywane regularnie, ale czasem i one nie wystarczają, wtedy można spróbować ratować się okładami z rumianku i przemywać nim oczy. Większości osób bardzo to pomaga i łagodzi pieczenie, ale jeśli nie możemy używać tego zioła, można udać się do apteki po krople do oczu, koniecznie łagodne i takie, na które nie mamy uczulenia. Jedną

[„Jak sobie radzić z alergią i astmą?”](#) Anita Zielke

z najlepszych jest sól, którą można przechowywać jedynie 24 godziny po otwarciu, gdyż ulega ona krystalizacji.

Ubrania mogą wywołać reakcję alergiczną

Zdarza się, że po kilku minutach od założenia nowego ciucha zaczyna coś szczytać Np. pod pachami, nawet na początku nie zdajemy sobie z tego sprawy. Być może nie wiesz, ale można mieć uczulenie na składniki włókien wykorzystanych przy produkcji ubrań, albo nawet zwykła metka na szyi może wywoływać odpażenia skóry, to też jest reakcja alergiczna, jedyne lekarstwo, to wypróć metki, a w przypadku pieczenia skóry pod pachami należy zrezygnować z noszenia, nawet ulubionego ubrania. Nie warto się tak męczyć, a poza tym może się to skończyć znacznie gorzej, najpierw „pokrzywką”, a nawet chorobami skóry, które są trudniejsze do wyleczenia. Zwracam także szczególną uwagę na bieliznę osobistą, z nieodpowiedniego materiału lub barwiona sztucznymi barwnikami może wywołać reakcję alergiczną, a nawet wysypkę. Na barwniki w ubraniach także trzeba zwracać uwagę, najgorsze są ciuchy, które puszczaają kolor przy praniu, te są najniebezpieczniejsze dla każdego alergika.

Twoi sprzymierzeńcy, to:

rumianek,

czysta niegazowana woda, najlepiej przegotowana,

ciuchy z naturalnych włókien (ale nie wszystkich),

zrobienie testów na alergię i wyeliminowanie w miarę możliwości, tego, co Ci zagraża.

Zwracanie uwagi, na to co się z Tobą dzieje, [poznawanie technik radzenia sobie z dusznościami](#) i innymi problemami. Unikanie szkodliwych substancji, nawet w ulubionych potrawach, czasem wystarczy je czymś zastąpić.