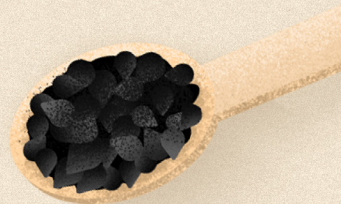




NATURALNE Sposoby na alergię sezonową



Spis treści:

Objawy alergii sezonowej	04
10 naturalnych sposobów na alergię	05
Olej z czarnuszki, sprzymierzeniec alergików	07
Tymochinon na alergię i wyniki badań	08
Jak pić olej z czarnuszki?	10
Jak wybrać najskuteczniejszy olej z czarnuszki?	11
Historie naszych klientów	12
Dom przyjazny alergikom - 10 porad od Pana Tabletki	13
FAQ - odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania	15
Kalendarz pyleń - sprawdź, co aktualnie „wisi w powietrzu”	17
Bibliografia	18

Dzień dobry!

Nie chcesz, aby wiosną zatkany nos i katar alergiczny utrudniały Ci oddychanie pełną piersią? Pragniesz cieszyć oczy budzącą się do życia przyrodą, a nie walczyć z ich swędzeniem i łzawieniem? Chcesz spacerować po parkach i lasach bez obaw o pyłki drzew?

Wypróbuj naturalne sposoby na alergię!

W tym e-booku zebraliśmy ich dla Ciebie aż dziesięć! Skuteczność większości z nich jest poparta wynikami badań.

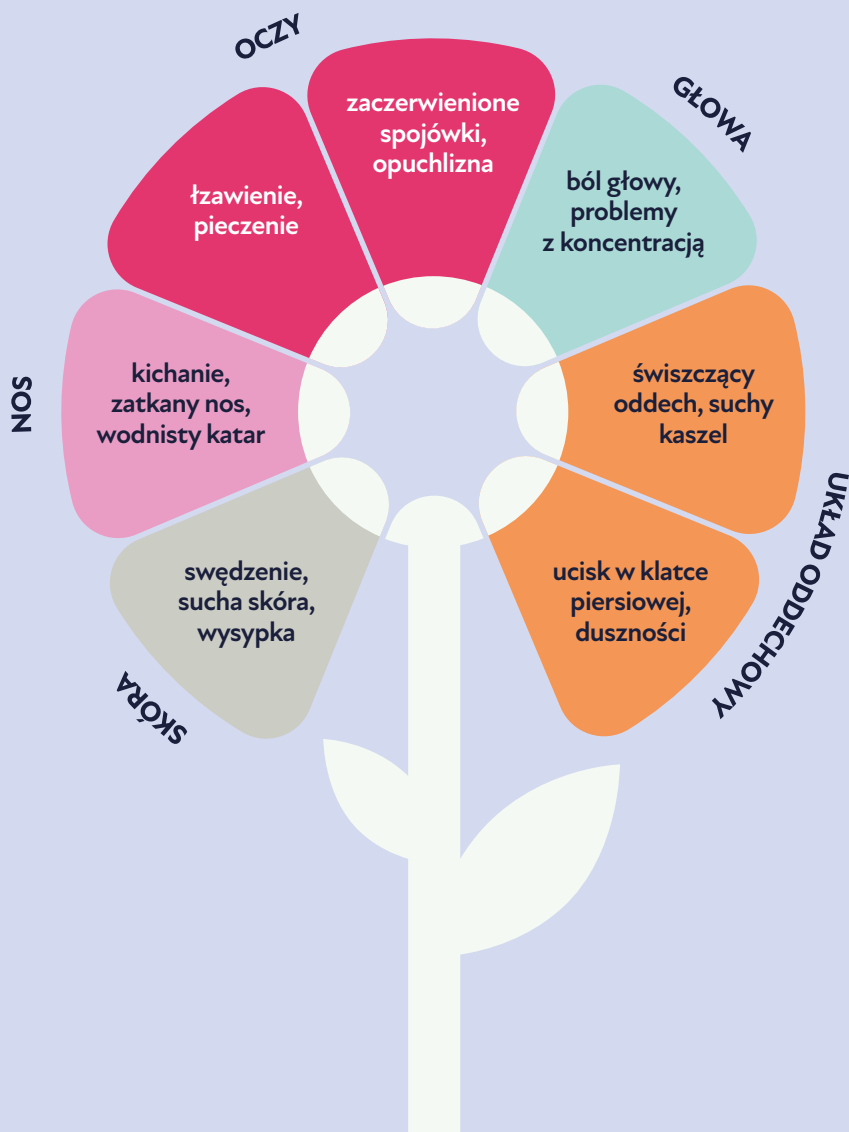
Dużo miejsca poświęciliśmy także olejowi z czarnuszki. To dlatego, że wciąż pytacie nas, jak go stosować, ile pić i jak działa na alergię. Na to ostatnie pytanie odpowiadają też klienci Olini, którzy chętnie dzielą się z nami swoimi historiami. Dzięki wsparciu Pana Tabletki dodaliśmy kilka porad, co robić, aby nam się „dobrze mieszało” z alergią.

W tym e-booku znajdziesz także przepis na pyszny, wiosenny szot z olejem z czarnuszki. Możesz go pobrać, wydrukować i powiesić na lodówce!

To samo możesz zrobić z kalendarzem pyleń, który znajdziesz na końcu tej publikacji.



Objawy alergii sezonowej



10 naturalnych sposobów na alergię

Skorzystaj z nich i ciesz się wiosną!

Jakie jest najlepsze lekarstwo na alergię? Zarówno lekarze, jak i naturopaci odpowiedzą, że... unikanie alergenów. Jednak nie zawsze da się to zrobić.

Dlatego, aby poradzić sobie ze skutkami kontaktu z alergenem, warto rozważyć zastosowanie domowych, naturalnych sposobów.



Aromaterapia

Aromaterapia może być wsparciem w radzeniu sobie z alergią. Do inhalacji lub dyfuzji warto użyć olejków eterycznych: **lawendowego¹, z drzewa herbacianego², z mięty pieprzowej^{3,4}, eukaliptusowego lub 6 magów.**

Wypróbuj!

Zwolennicy naturalnych metod na alergię polecają dodawanie w sezonie alergicznym olejku eukaliptusowego, który działa antybakteryjnie, do każdego prania.



Dieta

W okresie pylenia unikaj jedzenia produktów alergizujących krzyżowo z pyłkami drzew i traw.



Witamina D

Naukowcy odkryli, że przyjmowanie witaminy D wraz z lekami zmniejsza ryzyko wystąpienia ataku astmy o 50%⁵.



Kwercetyna

Kwercetyna⁶ ma działanie przeciwhistaminowe i zmniejsza objawy alergii oddechowej. Ten przeciwutleniacz naturalnie występuje w: **brokułach, kalafiorze, zielonej herbacie i owocach cytrusowych.**



Często myj twarz i włosy

Twarz warto myć kilka razy dziennie a włosy - codziennie. Aby pyłek nie dostawał się nam do oczu i nosa, poza domem należy trzymać włosy spięte w kucyk, nie rozpuszczone.



Ruch

Według badań^{7,8} regularna aktywność ruchowa i wysiłek fizyczny mają wysoce terapeutyczny wpływ na proces leczenia astmy oskrzelowej, zarówno u dzieci, jak i dorosłych.



Olej z czarnuszki

Nasiona i olej z czarnuszki zawierają tymochinon, który wykazuje działanie przeciwhistaminowe i przeciwzapalne.



Zmieniaj odzież po powrocie do domu

Do ubrań bardzo chętnie przyczepiają się pyłki i kurz. Po przyjeździe do domu koniecznie się przebierz! Spacerując po lesie czy łące noś ubrania z długimi rękawami i nogawkami.



Probiotyki

Probiotyki mogą pomóc złagodzić objawy alergicznego nieżytu nosa, zostało to potwierdzone wieloma badaniami⁹.
Sięgaj też po te naturalne: kiszonki i zakwasy.



Czyszczenie nosa i oczu

Noś ze sobą sól fizjologiczną w ampułkach i kilkakrotnie w ciągu dnia przepłukuj nią nos i oczy, oczyszczając je z pyłków. Jeśli stosujesz soczewki, na czas pylenia przerzuć się na jednodniowe.

Olej z czarnuszki sprzymierzeniec alergików

Według ekspertów, tymochinon odpowiada za prozdrowotne właściwości czarnuszki siewnej.



Będzie wsparciem przy¹⁰:

alergiach wziewnych

alergicznym nieżycie nosa

alergicznym zapaleniu zatok

astmie

„Córka ma alergię, astmę oskrzelową,
ciągle testy, alergolog... Olej z czarnuszki
super pomaga, wreszcie **ustał kaszel**
i katar alergiczny.”

★★★★★ Edyta

Tymochinon na alergię

Tymochinon to najcenniejszy składnik oleju z czarnuszki, który odpowiada za prozdrowotne właściwości oleju. Jego poziom przebadali naukowcy z Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

Badania wykazały, że przyjmowanie czarnuszki siewnej łagodzi najczęstsze objawy alergicznego nieżytu nosa¹¹:



„Z racji tego, że tymochinon ma charakter olejkowy – to **po wypiciu oleju z czarnuszki stosunkowo łatwo dociera do zatok, nosa i płuc**. Czyli wszędzie tam, gdzie najsilniej przebiega proces alergiczny np.: na pyłki.”



Już ponad dekadę tłoczemy dla was olej z czarnuszki i od samego początku dbamy o jego najwyższą jakość. Możemy się pochwalić **najwyższym poziomem tymochinonu na rynku: 11,49 mg/g**. To tylko potwierdza, jak skuteczny jest olej z czarnuszki Olini jeśli chodzi o wzmacnianie odporność dorosłych i dzieci oraz zmniejszanie objawów alergii.

„Tymochinon dzięki licznym właściwościom biologicznym uznawany jest za jeden z głównych składników odpowiedzialnych za prozdrowotne właściwości oleju z czarnuszki.”



Agnieszka Rzeźnik

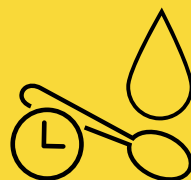
Kierownik Sekcji Transferu Technologii Centrum Innowacji i Transferu Technologii **Uniwersytetu Medycznego w Łodzi**

REKOMENDOWANE PRZEZ



UNIwersytet
MEDYCZNY
W ŁODZI

Jak pić olej z czarnuszki?



Jeśli chcesz złagodzić smak oleju z czarnuszki,
podaj go w formie Wiosennego Szota.

Składniki na 1 szota

1 łyżeczka Miodu
rzepakowego
z borówką



1 łyżeczka
Soku z jagody
kamczackiej



1 łyżeczka Oleju
z czarnuszki
z lwem **Olini**



Zalecane porcje oleju

**Dzieci po
1 roku życia**

¼ łyżeczki
dziennie

**Dzieci po
3 roku życia**

½ łyżeczki
dziennie

**Dzieci po
6 roku życia**

łyżeczka
dziennie

Dorośli

łyżka
dziennie

Najskuteczniejszy olej z czarnuszki

Szukaj oleju, który ma te cechy:

- świeżo tłoczony na Twoje zamówienie
- czysty skład - jednoskładnikowy
- jakość potwierdzona badaniami
- niefiltrowany i nierafinowany
- tłoczony na zimno
- bogaty w tymochinon
- w butelce z ciemnego szkła
- szczelnie zamknięty

REKOMENDOWANE PRZEZ



UNIWERSYTET
MEDYCZNY
W ŁODZI



Historie naszych klientów



„Zgadza się, mój mąż też odstawił leki na alergię, dzięki Waszemu olejowi z czarnuszki. **On działa cuda**”.

@in_the_kitchen

„My również stosujemy olej z czarnuszki... efekt??

REWELACJA!!! Żadne pyłki nam niestraszne... Pozdrawiamy!”.

Joanna

„U nas 3 tygodnie stosowania i **nie kichamy, nie smarkamy...**

Czasem tylko oczko załzawi i tyle... W tamtym roku już byliśmy na lekach, a w tym tylko na oleju z czarnuszki”.

Grażyna

„Córka ma alergię, astmę oskrzelową. Ciągłe testy, alergolog... Olej z czarnuszki super pomaga, wreszcie **ustał kaszel i katar alergiczny**. Jestem bardzo wdzięczna, na pewno będziemy wracać po czarnuszkę”.

Edyta

„My się „olejujemy” z Olini z czarnuszką już od ponad roku.

Syn zupełnie wyszedł z antyhistaminików, córka wspomaga się antyhistaminikiem przy dużym pyleniu”.

Agnieszka

Dom przyjazny alergikom

Pan Tabletka radzi,
jak „dobrze mieszkać”
z alergią.

10
porad od
Pana Tabletki



01.

Zadbaj o odpowiednią jakość powietrza w mieszkaniu

Używaj oczyszczacza z nawilżaczem. Nawilżenie kontroluj przy pomocy higrometru.

02.

Usuń wszystko, do czego mogą przyczepić się alergen

Pozbądź się firanek, zasłon, biblioteczek oraz wykładzin i dywanów.

03.

Zadbaj o pościel

Często zmieniaj pościel, pierz ją w wysokiej temperaturze (powyżej 60°C) i wymrażaj przez 1-2 h w zamrażarce.

04.

Zadbaj o materac

Impregnuj materac preparatami zabezpieczającymi przed kontaktem z roztoczymi kurzu. Stosuj pokrowce pod pościel, które nie przepuszczają alergenów.

05.

Susz pranie w odpowiedni sposób

Nie na grzejnikach - to uwalnia chemiczne składniki proszku. W okresach pylenia - tylko wewnątrz.

06.

Częste odkurzanie

Powinno to robić osoba, która nie jest uczulona. Do odkurzania używaj odkurzacza wodnego z filtrami HEPA.

07.

Regularne ścieranie kurzu

Stosuj do tego parownicę.

08.

Używaj środków czystości bez aromatów i zapachów

Pachnąca chemia może uwrażliwiać śluzówki na standardowe alergen

09.

Powalcz z alergizującą pleśnią i bakteriami w roślinach

Podlewaj kwiaty i zioła wodą czosnkową.

10.

Wietrz mieszkanie

I to często! Jednak w okresie pylenia (i smogu) - tylko po deszczu.

FAQ

Odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania na temat oleju z czarnuszki i alergii.



Czy muszę trzymać olej z czarnuszki w lodówce?

Olej z czarnuszki zawiera wielonienasycone kwasy tłuszczowe, które są wrażliwe na wyższą temperaturę, dlatego należy go przechowywać w lodówce. Wskazana jest dla niego temperatura od 4 do 10°C – dobrym miejscem będzie jedna z półek na drzwiach lodówki.



Od jakiego wieku można podawać dzieciom olej z czarnuszki?

Ekspersi są zdania, że olej z czarnuszki można zacząć podawać dzieciom, które ukończyły 1. rok życia. Na początku warto zacząć od kilku kropelek, tak żeby maluch powolutku oswoił się z nowym smakiem.



Czy olej z czarnuszki uczula?

Olej z czarnuszki jest produktem spożywczym, na ogół bezpiecznym dla osób, które go stosują. Reakcje alergiczne na czarnuszkę należą do rzadkości.



Czy przed testami na alergię muszę odstawić olej z czarnuszki?

Wskazówka od Pana Tabletki: zanim pójdziesz do alergologa i na testy – odstaw odpowiednio wcześniej leki przeciwalergiczne i czarnuszkę, ponieważ mogą zaburzyć wyniki badań.

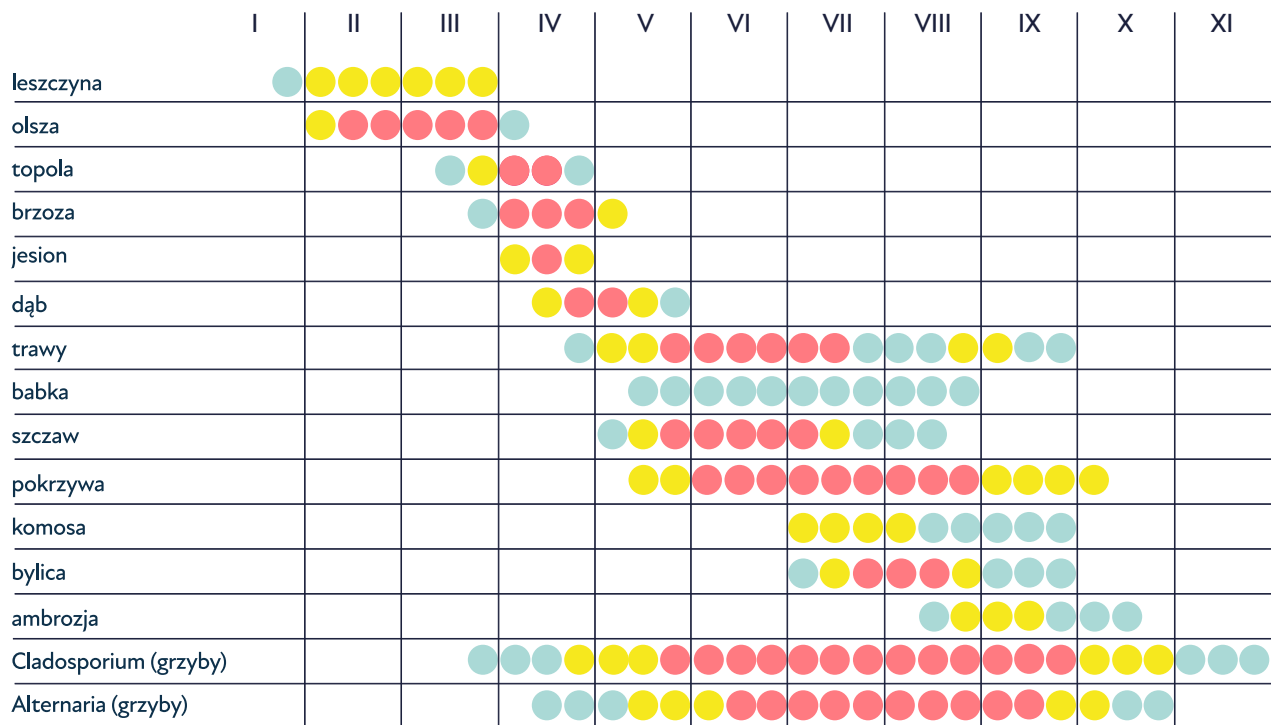
Świeży Olej z czarnuszki, składniki na Wiosennego szota, olejki eteryczne przyjazne alergikom.



To wszystko i wiele więcej znajdziesz na **olini.pl**

TĘDY DO SKLEPU

- niskie
- średnie
- bardzo wysokie



Bibliografia

1. Tomoe Ueno-lío et al. "Lavender essential oil inhalation suppresses allergic airway inflammation and mucous cell hyperplasia in a murine model of asthma" *Life sciences*, vol. 108,2 (2014):109–115. doi:10.1016/j.lfs.2014.05.018
2. Carson, C. F. et al. "Melaleuca alternifolia (Tea Tree) oil: a review of antimicrobial and other medicinal properties." *Clinical microbiology reviews* vol. 19,1 (2006): 50-62. doi:10.1128/CMR.19.1.50-62.2006
3. Herro, E. and Sharon E. J. "Mentha piperita (peppermint)." *Dermatitis : contact, atopic, occupational, drug* vol. 21,6 (2010): 327-9
4. Juergens, U. R. et al. "The anti-inflammatory activity of L-menthol compared to mint oil in human monocytes in vitro: a novel perspective for its therapeutic use in inflammatory diseases." *European journal of medical research* vol. 3,12 (1998): 539-45
5. Jolliffe, D. A. et al. "Vitamin D supplementation to prevent asthma exacerbations: a systematic review and meta-analysis of individual participant data" *The Lancet Respiratory Medicine* 5,11 (2017): 881–890. doi:10.1016/s2213-2600(17)30306-5
6. Hattori, M. et al. "Quercetin inhibits transcriptional up-regulation of histamine H1 receptor via suppressing protein kinase C-δ/extracellular signal-regulated kinase/poly(ADP-ribose) polymerase-1 signaling pathway in HeLa cells." *International immunopharmacology* vol. 15,2 (2013): 232-9. doi:10.1016/j.intimp.2012.12.030
7. Crosbie, A. "The effect of physical training in children with asthma on pulmonary function, aerobic capacity and health-related quality of life: a systematic review of randomized control trials." *Pediatric exercise science* vol. 24,3 (2012): 472-89. doi:10.1123/pes.24.3.472
8. Wanrooij, Vera H. M. et al. "Exercise training in children with asthma: a systematic review." *British journal of sports medicine* vol. 48,13 (2014): 1024-31. doi:10.1136/bjsports-2012-091347
9. Zajac, A. E. et al. "A systematic review and meta-analysis of probiotics for the treatment of allergic rhinitis." *International forum of allergy & rhinology* vol. 5,6 (2015): 524-32. doi:10.1002/alr.21492
10. <https://pantabletka.pl/olej-z-czarnuszki-na-alergie/>
11. Nikakhlagh, S. et al. "Herbal treatment of allergic rhinitis: the use of Nigella sativa." *American journal of otolaryngology* vol. 32,5 (2011): 402-7. doi:10.1016/j.amjoto.2010.07.019