



Rimedi Naturali per Combattere le Allergie – Il Cibo che Guarisce

Secondo alcune teorie l'allergia è la manifestazione del corpo quando questo è intossicato, pregno di tossine e quindi non più in grado di smaltire alcune sostanze come ad esempio possono essere i pollini. Le allergie scompaiono nel momento in cui il corpo si disintossica, si ripulisce dai residui intossicanti, e quindi è in grado di sopportare agenti esterni con più efficacia senza manifestazioni allergiche.

Il corpo s'intossica prevalentemente con l'alimentazione, e la moderna società davvero intossicata in modo particolare da questi ultimi 30 anni di produzioni alimentari, di pari passo

le allergie si sono manifestate nello stesso periodo incrementando di anno in anno, quindi una relazione c'è sicuramente.

Rimedi naturali antiallergie

Occorre ricordare come detto sopra che l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale, quindi è bene sapere che un rimedio o medicina non farà mai effetto completamente se non si cambiano abitudini e alimentazione.

Tra i cibi consigliati per contrastare le allergie abbiamo, il **ribes nero** che a quanto pare è un potente antiallergico, paragonato al cortisone come effetto benefico ma senza gli effetti collaterali, oppure i **fiori di bach**, tra i rimedi naturali anche gli **oli essenziali** hanno una loro azione che porta giovamento, e ancora l'olio di mirto è efficace tra i vari rimedi naturali.

Pulizia interna prima di tutto

Per mettere nelle condizioni di lavorare bene il corpo deve disintossicarsi prima di tutto, scegliendo un'alimentazione più leggera possibile, soprattutto ricca di fibre e nutrienti, quindi tendenziale a base di vegetali, ideale sarebbe quella vegan o crudista per dare un'accelerata al sistema e fare pulizie a fondo, tutti i rimedi naturali, senza un buon ritmo alimentare non saranno mai efficaci fino in fondo.

Rimedi naturali quindi sì, ma naturalmente cambiamo anche alimentazione.