



STAROČESKÉ OKÉNKO 02. 05. 2021

Senná rýma z pohledu lidového léčitelství: Jaké přírodní produkty mohou pomoci?

Senná rýma postihuje dle všeho až pětinu světové populace. Oč se vlastně jedná? Je to v podstatě soubor příznaků, kterými se projevuje alergická reakce. Nejčastějšími spouštěči „nemoci“ pak bývají pyl, prach a chlupy koček, psů či jiných zvířat.

Nezřídka kdy je **senná rýma** zaměňována s nachlazením, má totiž obdobné projevy. Ovšem při alergické rýmě povětšinou jen smrkáte a kýcháte, kdežto u nachlazení či virózy **mohou pobolívat i klouby** a dostaví se například horečka. Jaké **přírodní metody** zatočí z tímto nejen sezónním nešvarem? Inspirujte se babskými radami!

Senná rýma a její typické příznaky

Pokud i vás senná rýma dostihla, jistě si vybavíte její **nejtypičtější příznaky**. Nejčastěji **smrkáte** (dokonce i celoročně), **kýcháte** a do toho můžete i kašlat. Někteří lidé také popisují **svědění očí** a jejich zarudnutí. Dlouhodobé vystavení alergenu pak může vyvolat i další zdravotní obtíže, jako třeba

zhoršení čichu, bolesti hlavy, ucpání uší, zvýšenou únavu organismu, bolesti v krku anebo i otoky pod očima.

Senná rýma a příčiny jejího vzniku

Jak již bylo zmíněno, senná rýma může vznikat v důsledku expozice alergenu. Nejčastějšími spouštěči tak jsou **pyly, roztoči, plísně, houby, zvířecí srst** či dokonce **cigaretový kouř** a některé **intenzivně vonící parfémy**. A jaká je reakce organismu na tyto látky? Nejprve se **zaktivuje váš imunitní systém**, ten identifikuje příslušnou látku jako cizorodou a škodlivou, proto začne s **produkcí histaminu** do krve. Nakonec tedy pocítíte typické příznaky senné rýmy. Ošemetná je pak alergická rýma podložená **geneticky**. Pakliže je někdo ve vaší rodině, kdo jí trpí, zvyšuje se pravděpodobnost, že u vás či příbuzných také propukne.



Senná rýma může přetrvávat i celou řadu let. Pomohou léky z lékárny i úprava životního stylu a prostředí

Obecně se dá říct, že **senná rýma** se nejběžněji řeší pomocí užívání takzvaných **antihistaminik**. Mezi ně se řadí například **Zyrtec** anebo **Zodac**. Ovšem vsadit můžete i na přírodní léčiva. Vynikající je například **Stérimar**, což je v podstatě **mořská voda ve spreji**. Ta nosní sliznici perfektně zregeneruje a zmírní projevy alergické rýmy. Kromě zmíněných produktů je také dobré používat v interiéru bytu **odvlhčovače**, abyste zabránili tvorbě plísní. S výhodou pak bude i **pečlivé otírání prachu a četné vysávání**. V jarních měsících, kdy rostliny začínají kvést, se vyplatí omezit **větrání na minimum** (na něj se soustředte zejména po dešti) a také není příliš ideální pobývat v přírodě mezi desátou ranní až čtvrtou hodinou odpolední (hlavně při větrném počasí). Když už se přeci jen jdete projít, **chrňte si alespoň oči slunečními brýlemi**. Preventivně také používejte zvlhčující spreje do nosu s obsahem soli a **jezte dostatek potravin s vitamínem C**.

Senná rýma a její léčba pomocí babských rad

Nejste zastánci klasických antihistaminik? Pak můžete vyzkoušet některé **babské rady**. Inspirujte se lidovým léčitelstvím, díky kterému nebude **senná rýma** takovou přítěží. Zde je pár tipů:

- **Když vás potrápí senná rýma, zařadte do svého pitného režimu pravidelné popíjení bylinkových čajů z heřmánku, máty peprné, čerstvého či sušeného tymiánu anebo zázvoru.** Z bylin ovšem pomůže i šalvěj, měsíček lékařský, kopřiva dvoudomá a ostropestřec mariánský.
- **Některé babičky také věřily, že senná rýma brzy vymizí, pokud budete konzumovat rybí tuk.** Ten není příliš populární svou chutí, ale je zdravý.
- **Výtečným pomocníkem je dle všeho i přírodní med od včeliček.** Ten lze jíst samotný po lžici denně, nebo ho můžete samozřejmě zakomponovat do čajů a limonád. Babičky jej kombinovaly i s horkou vodou a cibulí.
- **Sílu přírody rovněž poznáte i s [česnekem](#).** Posílíte tak svou imunitu a dle lidového léčitelství nebude mít senná rýma šanci. Jezte jej například v pomazánkách, polévkách, či jiných oblíbených pokrmech.
- **Proti alergickým projevům zabere údajně [jablečný ocet](#) v množství jedné lžičky denně.** Rozpustit ho můžete klidně i ve sklenici vody.
- **A v neposlední řadě bude senná rýma menším nepřítelem, pokud začleníte do jídelníčku i čerstvý strouhaný [křen](#).** Ten smíchejte s medem a pojídejte denně asi tři lžičky.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)