# Biljni vodič za prevenciju sezonskih alergija

Sezonske alergije mogu značajno utjecati na kvalitetu života. Ovaj vodič nudi biljne i prirodne strategije za jačanje organizma prije i tijekom sezone alergena, s ciljem smanjenja simptoma poput kihanja, svrbeža, suznih očiju i začepljenog nosa.

## 1. Priprema tijela prije sezone

- Započni 4 tjedna prije sezone alergija s biljkama koje smanjuju upalu i podržavaju imunitet.  
- \*\*Čaj\*\*: Kopriva, list masline i hibiskus (1 šalica dnevno).  
- \*\*Prehrana\*\*: Ubaci više omega-3 masnoća (lanene sjemenke, losos, orasi).  
- \*\*Navika\*\*: Svakodnevna fizička aktivnost i hidratacija.

## 2. Biljke koje smanjuju histamin

- \*\*Kvercetin\*\* (iz crvenog luka, jabuka, koprive): prirodni antihistaminik.  
- \*\*Kamilica i rooibos\*\*: čajevi koji umiruju imunološki odgovor.  
- \*\*Riblje ulje i kurkuma\*\*: protuupalni učinak, smanjuju reakcije.  
- Pij barem 2 l tekućine dnevno (čajevi, voda s limunom, juhe).

## 3. Dnevna rutina za umanjenje simptoma

- \*\*Jutro\*\*: Čaj od koprive + 1 žličica lokalnog meda (ako nije kontraindiciran).  
- \*\*Tijekom dana\*\*: Difuzor s eteričnim uljem eukaliptusa ili čajevca.  
- \*\*Večer\*\*: Čaj od kamilice ili lavande, nosna ispiranja fiziološkom otopinom.  
- \*\*Dodaci\*\*: Vitamin C i cink – podrška obrambenim mehanizmima.

## 4. Izbjegavanje okidača

- Zatvaraj prozore ujutro i navečer kada je pelud najjača.  
- Tuširaj kosu prije spavanja kako bi uklonio pelud.  
- Koristi HEPA filter u stanu i usisavaču.  
- Izbjegavaj mliječne proizvode ako povećavaju sluz kod tebe.

## 5. Emocionalna i energetska podrška

- Stres pojačava upalne reakcije – svakodnevno prakticiraj disanje ili meditaciju.  
- Aromaterapija lavandom i bosiljkom smiruje.  
- Čajna pauza = 5 minuta svjesnosti uz biljni čaj – svaki dan.