



5 remedios para la rinitis alérgica (a prueba de polen)



Cuando comienza la primavera llega el polen, y con él ese molesto picor de ojos y la secreción nasal que atormentan a los alérgicos. Si eres uno de los desafortunados, ya no vas a tener que esconderte en el interior durante toda la temporada. Te proponemos 5 remedios naturales para la rinitis alérgica y la fiebre del heno que te ayudarán a disfrutar del clima cálido junto a los demás. Pero recuerda: siempre es mejor consultar con un profesional de la salud si tienes alguna duda o tus síntomas empeoran.

Tip

Cuando sufrimos alergias, es normal pasar todo el verano con una secreción nasal que puede llegar a dañar nuestra piel. Por eso es importante usar pañuelos de tacto delicado, como [Colhogar Suavísimos](#) – ya que también son suficientemente fuertes como para sobrevivir a estornudos y a la lavadora!

Rinitis alérgica: remedios naturales

1. Miel local

Se suele decir que una cucharadita de miel hace maravillas para aliviar los síntomas de la fiebre del heno. Remedios naturales como este, requieren preferiblemente ingredientes sin procesar – se recomienda optar por miel cultivada localmente o miel de Manuka. Además, es uno de los remedios más dulces que existen para aliviar la alergia, por lo que seguro que te alegra día. Para obtener todos sus beneficios, simplemente toma una cucharadita de miel todas las mañanas antes de salir de casa.

2. Deshazte del polen duchándote por la noche

A veces, los mejores remedios para la rinitis alérgica tienen que ver con el control de la exposición al polen. Como puedes imaginar, el polen puede llegar a todas partes, especialmente si has ido por la calle. Por eso es importante ducharse justo antes de acostarse, para asegurarse de que se han eliminado los restos de polen tanto del pelo como de la piel. También vale la pena lavar la ropa que se usa con más frecuencia, especialmente si ha tenido contacto directo con árboles, hierba o polen.

3. Mantén limpias todas las superficies

No hay muchos remedios para la rinitis alérgica o la fiebre del heno más eficaces que una buena limpieza a la antigua. Con el calor del verano, puede ser agobiante tener que mantener las ventanas cerradas a todas horas, aunque esto podría ayudar a evitar que el polen entre en casa.

Si es imposible, asegúrate de ir limpiando regularmente las superficies y los marcos de las ventanas. Limpiar el polvo y el polen de las superficies con papel de cocina humedecido en lugar de con un paño, ayuda a evitar que el polen se transfiera a otras partes de la casa. Elige uno que sea resistente cuando esté mojado y que no se deshaga mientras limpias, como [Colhogar Expert](#).

Tip

Para mantener las alergias a raya durante toda la temporada, es importante que todo el mundo se involucre. Puede ser buena idea que avises a tu entorno, tanto en casa como en el trabajo, de la importancia de la limpieza para que tu lucha contra el polen no sea en vano.

4. Fiebre del heno: tratamiento natural con tés de hierbas

Si te encantan los tés y las infusiones de hierbas, te alegrará saber que muchos de ellos son un remedio natural para la rinitis alérgica y la fiebre del heno. La infusión de manzanilla, regaliz y ortiga contienen antioxidantes y antihistamínicos. El calor relajante de un té también puede ayudar a despejar la nariz.

Puede que seas más propenso al café, pero este remedio natural es más sabroso y beneficioso para tu salud. Así que nuestro consejo es que vayas probando estas infusiones hasta que des con tu favorita y dile adiós a los estornudos!

5. Ajo y cebolla

Tanto el ajo como la cebolla tienen propiedades antialérgicas que los convierten en un excelente remedio natural para la rinitis. Cuando llegue la primavera, añade más cebolla y ajo a tu cocina diaria. Te alegrará saber que no tienes que comerlos crudos. Esta clásica combinación es la base de muchos platos tradicionales, como salsas para pasta, estofados o curry, por lo que son muy fáciles de incorporar en tu rutina.

Si, a pesar de tus mejores esfuerzos y remedios naturales para la rinitis, los síntomas persisten o se agravan, siempre es mejor consultar con tu médico. Te aconsejará sobre qué medicamentos y antihistamínicos específicos serán más efectivos para curar tu alergia.

[¿Tienes alguna pregunta sobre este tema?](#) Contáctanos