

NATURAL ALLERGY MANAGEMENT

There are three steps to managing your allergies naturally: stopping the allergic response, managing your symptoms and repairing your body's mucus membranes. Here is a guide that will help you avoid over the counter meds that may induce drowsiness and other side effects.

Step 1) Stop allergic response- Here are some herbal remedies that can stop an allergic flare up:

- Cedar berry tincture (or whole berries if you have them) am and pm and every time you eat.
- Histaminum hydrochloricum homeopathic remedy (12x children/30c for adults/100c for long-term, ongoing allergies/1m for extreme situations)
- Classic herbal antihistamine/allergy formula: mormon tea (ephedra/canutillo/ma huang), nettles root, nettles leaf, peppermint, mullein, lobelia. You can find these as teas, tinctures, and capsules in most natural food stores
- Chinese herbal Pe Min Kan Wan
- OTC antihistamine

Step 2) Manage Symptoms: Here are some natural remedies for the most common symptoms of allergic reactions

- Fluid/pressure in the ears:
 - onion over the ear: cut an onion in half and steam it so it's warm, but not hot. Put the flat side over your ear and hold it in place with a headband for at least ten minutes (longer if desired). This acts as a desiccant which pulls out excess fluid and alleviates pressure and pain.
 - garlic/mullein ear oil: place 5-15 drops of ear oil in the ear before bed at night. Cover with a piece of cotton ball and leave overnight. (link to recipe)
 - ear coning: infusing the ear with warm smoke from healing herbs which lowers inflammation and gently suctions debris from the ear (<https://www.coningworks.com>)
- Eye itchiness/discomfort
 - Make a tea from calendula/marigold leaves (chamomile is also effective. Let sit until lukewarm or cold. Pour the tea into a clean and disinfected glass eyecup (a shot glass will do in a pinch). Place eyecup over eye, tip your head backwards and blink for 5-10 seconds. Repeat 3x each eye. Store unused tea in a clean glass jar in the refrigerator and rinse your eyes several times/day or as needed to relieve swelling and irritation. Tea will store for 3 days in the refrigerator. You can also just drink the remainder.
- Sinus congestion:
 - Neti pot (sinus flush) - widely available at most drugstores
 - Use a good quality nose salve that will soothe the inside of your nose and lower inflammation in the membranes. (cayenne closes broken vessels).
 - Steam with aromatic essential oi(s): eucalyptus, rosemary, peppermint, wintergreen, spearmint, helichrysum, tea tree/melaleuca
- Lung congestion
 - Take a hot steamy shower with essential oils or allergy oil
 - Use an expectorant - peppermint, nettle root, and mullein are the most common herbal expectorants. You can also buy an over the counter expectorant (guaifenesin is the most common)
 - Cupping: use a percussive motion on your lungs using cupped hands. This will loosen phlegm. Best to do after you have completed previous steps. Many natural healing traditions use warm glass cups to suction which performs the same function more effectively.
- Itchy Skin:
 - Allergy oil applied topically will help
 - Lavender, chamomile, calendula, plantain, chickweed, and arnica can all be applied topically to calm the skin. You can add them to an unscented lotion. Add these herbs to a cool or lukewarm bath for more widespread relief.

Step 3) Repair mucus membranes- this is a more complex component of healing which deals with the root causes of allergic reactions. Each person is different. This is a long-term health journey which is best undertaken with the support of a trained herbal natural healer. It will include changes in diet, guided herbal formulas which cleanse the internal organs and will support the body to heal at a deeper level..

CONTROLANDO LAS ALERGIAS NATURALMENTE

Hay tres pasos para controlar sus alergias de forma natural: deteniendo la respuesta alérgica, controlando sus síntomas y reparando las membranas mucosas de su cuerpo. Aquí esta una guía que le ayudará a evitar los medicamentos de venta libre que pueden provocar somnolencia y otros efectos secundarios.

Paso 1) Detenga la respuesta alérgica: aquí hay algunos remedios a base de hierbas que pueden detener un brote alérgico:

- Extracto de bayas del cedrón (o bayas enteras si las tiene) am y pm y cada vez que coma.
- Remedio homeopático Histaminum hydrochloricum (12x niños / 30c para adultos / 100 c para alergias continuas a largo plazo / 1m para situaciones extremas)
- Fórmula clásica de antihistamínicos / alergias a base de hierbas: té canutillo (efedra / canutillo / ma huang), raíz de ortiga, hoja de ortiga, menta, gordolobo, lobelia. Puede encontrarlos en forma de tés, extractos y cápsulas en la mayoría de las tiendas de alimentos naturales.
- Hierbas chinas Pe Min Kan Wan
- Antihistamínico de venta libre

Paso 2) Maneje los síntomas: aquí hay algunos remedios naturales para los síntomas más comunes de reacciones alérgicas.

- Líquido / presión en los oídos:
 - cebolla sobre la oreja: corte una cebolla por la mitad y cocine al vapor para que la cebolla esté tibia, pero no caliente. Coloque el lado plano sobre su oreja y manténgalo en su lugar con una diadema durante al menos diez minutos (más tiempo si lo desea). Esto actúa como un desecante que extrae el exceso de líquido y alivia la presión y el dolor.
 - Aceite de oreja de ajo / gordolobo: coloque 5-15 gotas de aceite de oreja en el oído antes de acostarse por la noche. Cubrir con un trozo de algodón y dejar reposar toda la noche. (enlace a la receta)
 - cono de oreja; infundir el oído con humo tibio de hierbas curativas que reduce la inflamación y succiona suavemente los desechos del oído (<https://www.coningworks.com>)
- Picazón / molestia en los ojos
 - Haga un té con hojas de caléndula / caléndula (la manzanilla también es eficaz. Déjelo reposar hasta que esté tibio o frío. Vierta el té en un ocular de vidrio limpio y desinfectado (un vaso de chupito servirá en caso de apuro). Coloque el ocular sobre el ojo, incline la cabeza hacia atrás y parpadear durante 5-10 segundos. Repita 3 veces cada ojo. Guarde el té que le quede en un frasco de vidrio limpio en el refrigerador y enjuáguese los ojos varias veces al día o según sea necesario para aliviar la hinchazón y la irritación.
 - El té se almacenará durante 3 días en el refrigerador. También puede beber el resto.
- Congestión nasal:
 - Neti pot (enjuague de los senos para nasales): ampliamente disponible en la mayoría de las farmacias
 - Use una pomada nasal de buena calidad que calmará el interior de la nariz y reducirá la inflamación de las membranas. (Cayena cierra los vasos rotos).
 - Vapor con aceites esenciales aromáticos: eucalipto, romero, menta, gaulteria, hierbabuena, helichrysum, árbol del té / melaleuca
- Congestión pulmonar
 - Tome una ducha caliente y humeante con aceites esenciales o aceite para alergias.
 - Use un expectorante: la menta, la raíz de ortiga y el gordolobo son los expectorantes a base de hierbas más comunes. También puede comprar un expectorante de venta libre (la guaifenesina es la más común)
 - Ventosas: use un movimiento de percusión en los pulmones con las manos ahuecadas. Esto aflojará la flema. Es mejor hacerlo después de haber completado los pasos anteriores. Muchas tradiciones

curativas naturales usan vasos de vidrio tibios para succionar, lo que realiza la misma función de manera más efectiva.

- Picazón en la piel:
 - El aceite para alergias aplicado tópicamente ayudará
 - La lavanda/alhucema, manzanilla, caléndula, plátano, pamplina y árnica se pueden aplicar tópicamente para calmar la piel. Puede agregarlos a una loción sin perfume. Agregue estas hierbas a un baño frío o tibio para un alivio más generalizado.

Paso 3) Reparar las membranas mucosas: este es un componente más complejo de la curación que se ocupa de las causas fundamentales de las reacciones alérgicas. Cada persona es diferente. Este es un viaje de salud a largo plazo que se emprende mejor con el apoyo de un curandero natural a base de hierbas capacitado. Incluirá cambios en la dieta, fórmulas a base de hierbas guiadas que limpian los órganos internos y ayudarán al cuerpo a sanar a un nivel más profundo.