



دمنوش‌هایی برای مقابله با آلرژی‌های بهاری

بسیاری از مردم برای تسکین حساسیت‌های فصلی خود به آنتی‌هیستامین‌های موجود در داروخانه روی می‌آورند. در صورتی که به راحتی می‌توان با به‌کارگیری درمان‌های طبیعی، این علائم را بهبود بخشید.

بسیاری از مردم برای تسکین حساسیت‌های فصلی خود به آنتی‌هیستامین‌های موجود در داروخانه روی می‌آورند. در صورتی که به راحتی می‌توان با به‌کارگیری درمان‌های طبیعی، این علائم را بهبود بخشید.

به گزارش ایسنا، خبرآنلاین نوشت: «آلرژی، اختلال حساسیت شدید سیستم ایمنی بدن است. بدین ترتیب که بدن با ماده‌ی بی‌خطری تماس پیدا می‌کند اما واکنشش نسبت به آن به شکلی است که گویی ماده‌ی مضر و ناشناخته است. دقیقاً مانند زمانی که یک سم یا ویروس وارد بدن می‌شود، سیستم ایمنی از طریق ایمونوگلوبولین، سلول‌های سفید معینی را فعال می‌کند که نتیجه‌ی آن التهاب و سوزش داخلی یا بیرونی است.

در این مطلب چند دمنوش گیاهی برای تسکین حساسیت‌های فصلی به شما معرفی شده است.

۱. چای گیاهی رویوس

چای قرمز یا رویوس حاوی چندین ترکیب طبیعی (بیوفلاونوئیدها مانند روتین و کوئرستین) است که مانع از پیشرفت حساسیت می‌شود. مصرف منظم چای رویوس به متابولیسم آلرژن‌ها و کاهش علائم از جمله تحریکات پوستی کمک می‌کند.

۲. زنجبیل

خواص زنجبیل بسیار زیاد است و اغلب برای مبارزه با حالت تهوع استفاده می‌شود. با این حال، چای‌های حاوی زنجبیل یک آنتی‌هیستامین طبیعی و عالی هستند. دمنوش زنجبیل به کاهش التهاب مخاط بینی نیز کمک می‌کند.

۳. نعناع فلفلی

دمنوش‌های نعناع فلفلی یا دمنوش‌های گیاهی به عنوان ضد احتقان عمل می‌کنند. این نوع نعناع ترشح آنزیم‌های ضد التهابی مانند هیستامین‌ها را که عامل واکنش‌های ایمنی در برابر آلرژن‌ها هستند، کاهش می‌دهد.

۴. بادرنجبویه

بادرنجبویه، گیاهی از خانواده نعناع که معطر و دارای رایحه‌ی لیمو است. دمنوش‌های گیاهی با بادرنجبویه، سردرد و علائم تنفسی مرتبط با آلرژی فصلی را تسکین می‌دهند، علاوه بر آن باعث آرامش نیز می‌شوند.

۵. شیرین بیان

ریشه‌های شیرین بیان به دلیل اثرات آنتی‌هیستامینی و ضد التهابی خود مشهور هستند. دم‌کرده چای گیاهی با شیرین بیان به رفع خارش بینی نیز کمک می‌کند.

۶. چای سبز

چای سبز یک آنتی‌اکسیدان غنی از کوئرستین است، یک ترکیب گیاهی که محافظت ضد التهابی در برابر آلرژن‌ها را تقویت می‌کند. این کوئرستین است که به چای سبز رنگدانه می‌دهد و به کاهش واکنش‌های ایمنی در برابر گرده گل‌ها، گرد و غبار و موهای حیوانات کمک می‌کند.

۷. زردچوبه

زردچوبه به دلیل اثرات ضد التهابی آن، کاملاً شناخته شده است. علاوه بر این، عنوان یک آنتی هیستامین طبیعی به کاهش شروع علائم ناشی از آلرژی فصلی نیز کمک می کند.

منبع: fouroclock.ca