

### 3 راه خانگی برای درمان آلرژی

استفاده از ویتامین C تاثیر فوق العاده ای روی آلرژی دارد. شما باید در رژیم غذایی خود از این ویتامین استفاده کنید. این ویتامین به شما کمک می کند تا در برابر حساسیت های محیط مقاوم تر باشید.



#### ویتامین C

استفاده از ویتامین C تاثیر فوق العاده ای روی آلرژی دارد. شما باید در رژیم غذایی خود از این ویتامین استفاده کنید. این ویتامین به شما کمک می کند تا در برابر حساسیت های محیط مقاوم تر باشید.

#### عسل

عسلی یکی دیگر از مواد خوب خانگی است که برای درمان حساسیت به شما کمک زیادی خواهد کرد. سعی کنید عسل را از محلی ها بخرید. از مقدار کم شروع کنید و هر روز مصرف آن را بیشتر کنید. چک کنید ببینید از زمانیکه عسل مصرف می کنید بدن شما نسبت به حساسیت های محیط بهتر شده است یا نه؛ شاید عسل برای برخی از افراد حساسیت زا باشد، ولی اگر حساسیت نداشتید، مصرف آن را ادامه دهید.

با یک قاشق چایخوری شروع کنید و بعد آن را افزایش دهید و عسلی که شما از مردم محلی می گیرید، یا از یک مغازه محلی می خرید، نباید پاستوریزه باشد. زمانیکه می خواهید از آن استفاده کنید آن را داغ نکنید. حتی می توانید قبل از شروع مشکل عسل را برای پیشگیری بخورید. آیا آلرژی شما فصلی است؟ پس قبل از شروع فصل مصرف عسل را شروع کنید.

#### چای سبز

چای سبز برای درمان بسیاری از آلرژی ها راه بسیار موثری شناخته می شود. چای سبز دارای موادی است که در مقابل بسیاری از عوامل ایجاد کننده آلرژی مانند گرده گیاهان و گلها، ذرات گرد و غبار و ... ایستادگی می کند. چای سبز را خالص استفاده کنید. به آن شیر یا عسل اضافه نکنید. این مواد عناصر و مواد موثر در چای را از بین می برند. برای شروع یک فنجان در روز بخورید. می توانید بعدا مقدار آن را بیشتر کنید.