



بهبود حساسیت فصلی و عطسه بهاره با گیاهان دارویی

حساسیت فصلی یکی از مشکلاتی است که برخی از افراد در فصل بهار به آن مبتلا می شوند که علل و درمان گوناگونی دارد. تسکین آلرژی های فصلی با تکنیک های امتحان شده و واقعی. بهار به معنای غنچه های گل و درخت های شکوفه داده است و اگر شما یکی از میلیونها نفری هستید که آلرژی های فصلی دارند، به معنی عطسه، گرفتگی، آبریزش بینی و دیگر نشانه های آزار دهنده است.

مصرف دمنوش بنفشه، عناب، میوه گل نسترن دمنوش آلبالو و به طور کلی دمنوش هایی که طبع سرد دارند، سبب جلوگیری از بروز حساسیت خواهد شد.

تسکین حساسیت فصلی خارش پوست با خرفه

گیاه خرفه خواص بسیار زیادی دارد و از سبزی های فصل بهار است. این گیاه دارویی می تواند خون را از فضولات و مواد زائد به ویژه مواد صفراوی پاک کند. خوردن این سبزی در وعده های غذایی، تلخی دهان را رفع می کند و خارش های فصل بهار را درمان می نماید. برای کاهش عوارض و خارش های ناشی از حساسیت های فصلی آب این گیاه را گرفته و بنوشید تا از تاثیرات مثبت آن را دریابید.

دمنوشهای مفید برای کاهش علائم آلرژی بهاره

زنجبیل

زنجبیل خواص بی‌شماری دارد و بیشترین مورد استفاده از آن از بین بردن حالت تهوع است. دمنوش زنجبیل حاوی آنتی‌هیستامین طبیعی است و به کاهش التهاب مخاط بینی کمک می‌کند. شما می‌توانید کمی زنجبیل تازه را با آب گرم دم کنید و سپس آن را با عسل شیرین کرده و بنوشید.

نعنا فلفلی

دمنوش نعنا فلفلی به عنوان یک دمنوش ضد احتقان شهرت دارد. این دمنوش ترشح آنزیم‌های ضدالتهابی مثل هیستامین‌ها که دلیل اصلی بروز واکنش‌های آلرژیک هستند را کاهش می‌دهد. پس می‌توان گفت دمنوش نعنا فلفلی یک انتخاب مناسب برای کاهش علائم آلرژی است.

بادرنجبویه

بادرنجبویه گیاهی معطر با رایحه‌ی لیمو و از خانواده‌ی نعناها است. دمنوش بادرنبویه سردرد و علائم تنفسی مرتبط با آلرژی را تسکین داده و خاصیت آرامش‌بخش دارد.

ریشه‌ی شیرین بیان

ریشه‌های شیرین بیان اثرات آنتی‌هیستامینی و ضدالتهابی بسیار قدرتمندی دارند. دم کرده‌ی شیرین بیان می‌تواند به کاهش علائم آلرژی و رفع خارش بینی کمک کند.

چای سبز

چای سبز یک آنتی‌اکسیدان غنی از کوئرستین است و با خاصیت ضدالتهابی خود سیستم ایمنی بدن را در برابر آلرژن‌ها تقویت می‌کند. کوئرستین همان منشا رنگدانه‌های چای سبز است و به جلوگیری از واکنش‌های ایمنی ناشی از مواجهه با گرده، گردوغبار و موی حیوانات کمک می‌کند.

زردچوبه

زردچوبه با خاصیت ضدالتهابی قوی خود مشهور شده است. همچنین این ادویه‌ی خوش‌رنگ به عنوان یک آنتی‌هیستامین قوی می‌تواند در کاهش علائم آلرژی فصلی هم مفید باشد. اگر هر سال با آلرژی فصلی درگیر هستید مصرف دمنوش زردچوبه را در برنامه‌ی غذایی‌تان قرار دهید.

تسکین حساسیت فصلی عطسه بهاره با روغن بنفشه

استفاده از روغن بنفشه و بادام عطسه‌های ناشی از آلرژی و حساسیت فصلی را کاهش می‌دهد. ریختن روزی دوبار یک قطره از روغن بنفشه در بینی برای افرادی که دچار حساسیت‌های فصلی هستند و از عطسه‌های بی‌وقفه کلافه شده‌اند مفید است. این افراد بهتر است با همین روغن، پیشانی خود را نیز ماساژ دهند تا شدت عطسه آن‌ها کم شده و به تدریج برطرف شود.

جوشانده گیاهی برای درمان حساسیت فصلی خارش گلو

افراد دچار حساسیت که از خارش گلوی خود رنج می‌برند و این خارش شدید است و آنها را کلافه می‌کند. برای درمان این عارضه بهتر است بیماران از جوشانده‌ی گیاهی استفاده کنند و آن را یک بار در روز بنوشند. طرز تهیه این نوع جوشانده اینگونه است که در ۲ لیوان آب چند گرم گل بنفشه و شکر تیغال بریزید و بر روی حرارت ملایم قرار دهید تا جوش آمده و فقط یک لیوان از آن باقی بماند. سپس دم‌نوش باقی مانده را صاف کنید و قبل از خواب و صبح بعد از بیدار شدن از خواب میل کنید تا خارش گلوی شما برطرف شود.