

آمان از آلرژی فصلی

روش های مؤثر پیشگیری و کنترل حساسیت های فصلی



➤ آلرژی فصلی (حساسیت فصلی)، واکنش طبیعی سیستم ایمنی بدن به موادی است که به ظاهر زیان آور نبوده و بی ضرر هستند، اما بدن نسبت به آن ها واکنش های شدیدی نشان می دهد.^۱

➤ آغاز فصل بهار با گرده آفشانی گل ها و گیاهان همراه است و برخی از افراد نیز بدین سبب دچار آلرژی یا حساسیت فصلی می شوند.^۱

➤ مهم ترین عامل بروز عامل آلرژی های بهاری، گرده های آزاد شده از درختان، گیاهان و علف های هرز به هوا است. گرده ها، می توانند مسافت ها حرکت کرده و باعث بروز حساسیت در افراد شوند. هر قدر تعداد گرده ها بیشتر شود، آلرژی و ناراحتی بیشتری برای شخص به همراه می آورد.^۱

آلرژی فصلی یا حساسیت فصلی، تنها مربوط به فصل بهار نمی شود، بلکه افراد ممکن است به بسیاری از مواد مانند انواع غذاها، عطرها و ... حساسیت داشته باشند، اما شایع ترین نوع حساسیت فصلی، در فصل بهار رخ می دهد.^۱

✚ **گرده گیاهان، برخی داروها، مو و پشم و پرحیوانات، گرد و غبار هوا، بعضی غذاها و نیش حشرات، از مواد آلرژی زا هستند و باعث می شوند که سیستم ایمنی بدن، بیش از حد فعال شود و نشانه های حساسیت را در بدن ایجاد کند.**^۱

توصیه های مهم:

✚ **با نشانه های شایع حساسیت ها، بیشتر آشنا شویم. متداول ترین نشانه حساسیت ها، عبارتند از آبریزش بینی، خارش چشم ها، عطسه، سرفه، کهیر، قرمزی پوست، سیاهی دور چشم و حملات آسمی (تنگی نفس) که ممکن است اثرات آن ها کوتاه مدت و یا بلند مدت باشد. تا زمانی که فرد در معرض عامل حساسیت زا قرار دارد ممکن است نشانه های آن ها در فرد همچنان ادامه پیدا کند. در برخی موارد واکنش بدن ممکن است شدیدتر باشد و به تنگی نفس و اختلال در تنفس منجر شود و یا فشار خون کاهش پیدا کند که در چنین شرایطی مراجعه به مراکز درمانی و پزشک اکیدا توصیه می شود.**^۱

هنگامی که میزان گرده گیاهان در هوا زیاد است، به طبیعت و کوهستان نروید که اغلب در بعد از ظهرهای خشک و خنک اینگونه است، ولی میزان این گرده ها در هوای سرد و مرطوب (بعد از باران) به طور عجیبی کاهش می یابد.^۱

✚ **هنگام راه رفتن بر روی چمنزار و انبوه برگ های ریخته شده از درختان، به صورت خود ماسک بزنیم، زیرا در این حالت، گرده گیاهان و اسپور (هاگ) قارچ ها در هوا زیادند.**^۱

✚ **استفاده از ترکیب لیمو ترش و عسل موثرند...! مقداری لیموترش را با مقداری آب و عسل مخلوط کنیم. این ترکیب را صبح ها، به صورت ناشتا در فصولی که آلرژی داریم، مصرف کنیم مصرف این ترکیب، به نرم شدن گلو کمک زیادی می**

کند و خلط پُشت حَلق را که سبب ناراحتی افراد مبتلا به حساسیت می شود، از بین می برد. همچنین این ترکیب، قابلیت دَفْع سُمو م بدن را دارد. علاوه بر این، منبع خوبی از ویتامین C می باشد.^۱

از گیاه اُکالپتوس استفاده کنیم. اُکالپتوس به طور طبیعی به عنوان کاهش دهنده انواع التهاب، مخصوصاً التهاب تنفسی استفاده می شود. نحوه استفاده از آن به این صورت می باشد که ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری برگ خُرد شده گیاه اُکالپتوس را با یک فنجان آب جوش مخلوط کنیم. سپس دَمَنوش آن را بنوشیم. التهاب ناشی از بروز حساسیت در افراد، با این روش کاهش پیدا می کند. لازم به ذکر است که برگ این گیاه در عطاری ها و فروشگاه ها قابل دسترسی و خریداری است.^۱

موقعی که در اطراف شهر هستیم، پنجره های ماشین را ببندیم. زمانی که در فضاهای بسته ای مانند خُودروها قرار داریم باید شیشه ها را به طور کامل بالا بیاوریم تا کمتر در معرض گرده ها قرار بگیریم.^۱

قبل از ورود به خانه، کفش های خود را در بیاوریم.^۲

از مصرف غذاهای حساسیت زا، خودداری نماییم. در فصل هایی که حساسیت داریم، سعی کنیم از مصرف غذاهای حساسیت زا خودداری کنیم، زیرا علائم حساسیت زا را در ما بدتر می کنند. غذاهای تُلّاند و پُر از ادویه، میوه و سبزی هایی مانند کیوی، بادمجان و گوجه فرنگی از جمله موادی هستند که علائم حساسیت زا را در بسیاری از افراد تشدید می کنند.^۱

از مصرف خُودسرانه و بدون مشورت هرگونه دارو، با پزشک خودداری نماییم. افرادی که از آلرژی رنج می برند بیش از دیگران به داروهای شیمیایی حساس هستند.^۱

در بیرون از منزل از عینک آفتابی و پوشش مو مانند کلاه استفاده کنیم. در صورت انجام کار درحیاط یا بریدن چمن، از ماسک، دستکش و عینک آفتابی استفاده کنیم.^۲

سیگارتان را خاموش کنید! از مصرف دخانیات خودداری نمایید. از محیط های ویژه افراد سیگاری دوری کنید، زیرا که مخاط های بینی و چشم می توانند تحریک شوند.^۱

در حالی که در ماشین هستیم، کولر گازی خود را روی تنظیمات "بازگرداندن هوا" تنظیم کنیم.^۲

از تهویه کننده های هوا و فیلترها استفاده کنیم.^۲ در فصل آلرژی، پنجره ها را ببندیم و دستگاه تهویه را روشن کنیم. در فضای خیلی مرطوب، با استفاده از دستگاه رطوبت زدا هوا را خشک نگه داریم، چون رطوبت زیاد باعث رشد هاگ ها و قارچ ها می شود و آلرژی را شدیدتر می کند.^۱

قبل از خواب، دوش بگیریم و موهای خود را با شامپو بشوییم.^۲
کارهای باغ داری و گل کاری را به زمان پس از گرده افشانی و بعد از پایان فصل آلرژی موکول کنیم.^۱

لباس های خود را بعد از بیرون رفتن، عوض کرده و بشوییم.^۲
در صورتی که می دانیم به چه گرده گیاهی حساس هستیم، سعی کنیم در فصل گرده افشانی آن گیاه، از رفتن به محل های رویش آن گیاه خودداری کنیم. از عینک های آفتابی برای جلوگیری از وارد شدن گرده ها به چشم های خود استفاده کنیم.^۱

اگر در محل زندگی مان گرده های گیاهی در فضا پراکنده می شوند، درها و پنجره های اتاق خواب خود را در وسط صبح (حدود ساعت ۱۰) و ابتدای

غروب (حدود ساعت ۷) بسته نگه داریم، چرا که معمولاً در این ساعت ها
اُوج گرده آفشانی گیاهی انجام می گیرد.^{۲۱}

برای شست و شوی گرده های تنفسی از بینی خود، از یک شست و شو دهنده
بینی استفاده کنیم.^۲

گرده های حیوانات خانگی را قبل از ورود به خانه ، با حوله تمیز کنیم.^۲
برای درمان علائم آلرژی زا تحت نظر پزشک ،ازقرص های آنتی
هیستامین و اسپری های ضد التهابی بینی استفاده می شود. اسپری ها یا
قطره های بینی ضد التهاب، با کاهش تورم پوشش درون بینی ،گرفتگی بینی را
برطرف می کنند. همچنین اسپری ها یا قطره های بینی ضد آلرژی با پوشش بینی و
چشم ، مانع اثر عامل آلرژی زا می شوند.در موارد مقاوم از اسپری های بینی استفاده
می شود که با جلوگیری از آزاد شدن هیستامین در بدن از بروز علائم آلرژی
جلوگیری می کنند.^۱

ملافه ها را هفته ای یک بار در آب گرم و صابون بشوئیم.^۲
از نوشیدن مایعات غافل نشوئیم.نوشیدن مایعات، عوارض حساسیت های تنفسی
فصلی را کاهش می دهد.همچنین نوشیدن زیاد مایعات در کاهش عوارض
حساسیت های تنفسی فصلی و آثار آلرژی، موثر است. نوشیدن مایعات فراوان،
میزان ترشحات تنفسی حساسیت را رقیق کرده و عامل حساسیت زا، اثر کمتری بر
بدن می گذارد.^۱

مهم ترین راه برای درمان یا کنترل حساسیت های فصلی، از بین بردن عامل
ایجادکننده حساسیت است. اگر واکنش های آلژیک و ایمونولوژیک بیش از حد
طبیعی، خفیف یا حتی متوسط باشند ممکن است برای درمان آن به استفاده از
داروهای مختلف نیاز نباشد. یعنی متخصص برای سرکوب سیستم ایمنی برای
مدتی کوتاه و از بین بردن عوارض حساسیت، دارو تجویز می کند.^۱

نگه داری گلدان های کوچک در فضای منزل، پر پرندگان خانگی و نگه داری حیواناتی مانند جوجه، اردک، گربه، سگ و غیره در محیط زندگی افراد حساس به مواد آلرژی زا مشکل ایجاد می کنند.^۱

مصرف مکمل های غذایی مختلف از جمله مکمل آهن، روی، کلسیم یا... نمی تواند باعث درمان یا حتی کنترل کامل آلرژی های فصلی شود. البته ممکن است برخی از مواد غذایی بتوانند در تشدید یا تخفیف علائم حساسیت موثر باشند، اما هیچ کدام از خوراکی ها و عناصر نمی توانند کاملاً باعث از بین رفتن این بیماری شوند. از طرف دیگر ما نمی توانیم خوراکی خاصی را معرفی کنیم و بگوییم که همه افراد مبتلا به حساسیت می توانند با حذف آن، بیماری خود را سرکوب کنند، چون ممکن است نوع حساسیت به مواد غذایی از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.^۱

فردی که به حساسیت فصلی مبتلا است یا سابقه ابتلا به آن را دارد، باید تا می تواند دور ادویه ها، غذاهای تند، بودار، خوراکی های فرآوری شده (مانند سوسیس، کالباس و...) و غذاهای سرخ کردنی را خط بکشد! البته به یاد داشته باشیم که این غذاها اصلاً نمی توانند عامل اولیه ابتلا به حساسیت فصلی باشند و مصرف آنها ممکن است فقط شرایط فرد مبتلا به حساسیت را بدتر و علائم حساسیت او را شدیدتر کند.^۱

آزمون های حذف مواد غذایی، از ساده ترین راه های کنترل و درمان حساسیت فصلی در افرادی است که برای اولین بار به این بیماری مبتلا شده اند. یعنی این افراد باید هر روز یکی از خوراکی های فصلی موجود در برنامه غذایی شان را حذف کنند تا به نتیجه مورد نظر که همان شناسایی خوراکی حساسیت زا است، دست پیدا کنند.^۱

بین خوراکی های مختلف، مصرف میوه ها و سبزی های تازه و آب می توانند کمی عوارض حساسیت فصلی را کاهش دهد.^۱

✚ از لباس هایی با الیاف طبیعی، به جای الیاف مصنوعی استفاده کنیم. لباس هایی با الیاف مصنوعی در اثر مالش با یکدیگر، الکتریسیته ایجاد می کنند که این الکتریسیته، گرده های گل ها و گیاهان را جذب می کند و در نتیجه گل بارده های گیاهان، نیز باردار می شوند. جریان هوا در لباس هایی با الیاف طبیعی مانند پنبه، بهتر عبور می کند؛ بنابراین خشک تر می ماند و رطوبت کمتری را به خود جذب می کنند که این رطوبت باعث ایجاد کپک در لباس ها می شود.^۱

✚ اگر فردی برای اولین بار غذاهای دریایی مانند ماهی یا میگو مصرف کند یا پس از سالها این غذاها را بخورد، ممکن است به آنها حساسیت نشان دهد، یا علایم حساسیت او شدیدتر شود؛ بنابراین، این گروه از افراد باید ماهی یا میگو را برای مدتی از برنامه غذایی شان حذف کنند تا شرایط شان بهبود یابد.^۱

✚ با اضافه کردن زنجبیل، این گیاه ضدالتهاب، به چای و آب میوه مان، حساسیت را در نطفه خفه کنیم!^۱ زنجبیل یک گیاه بی خطر و بسیار موثر است. جدا از کاربردهای آشپزی، برای سلامت کلی ما بسیار مفید است، زیرا دستگاه گوارش را تسکین می دهد و گردش خون را بهبود می بخشد. زنجبیل به عنوان یک آنتی هیستامین طبیعی، عامل ضد ویروسی قوی و تقویت کننده سیستم ایمنی عمل می کند. برای کاهش گرفتگی بینی و سردرد، مقداری چای زنجبیل را امتحان کنیم. در حالی که چای خود را می نوشیم، بخار خروجی از فنجان را تنفس کنیم. ما می توانیم زنجبیل را به صورت تازه و خشک به صورت تجاری پیدا کنیم. همچنین می توانیم آن را با گیاهان دیگر مانند زردچوبه، که یکی دیگر از شفا دهنده های طبیعی قدرتمند است، مصرف کنیم. چای زنجبیل با آب لیمو، برای این افراد بسیار مفید است.^۱

مصرف مواد حساسیت زا مانند انواع تَنَقُّلات با رنگ های مصنوعی، فلفل و نوشابه را محدود کنیم و بیشتر از آب و مایعات طبیعی، برای جلوگیری از خُشکی پوست استفاده نماییم.^۱

بینی مان را شُست و شوْ دهیم. یک روش موثر برای حفظ سینوس ها از مخاط در فصل آلرژی، شُست و شوْ بینی با محلول های شوری که می توانیم از داروخانه ها تهیه کنیم، می باشد. این کار باعث بهبود سلامت بینی می شود. همچنین شست و شوی بینی با سُرْم نمکی، به باز ماندن راه های هوایی کمک زیادی می کند. بعضی از افراد برای شُست و شوْ بینی، از سُرنگ کوچک استفاده می کنند. در فصل حساسیت، ایده خوبی است که این کار را یک بار و یا حتی بیش از یک بار در روز انجام دهیم، ولی انجام حداقل دو یا سه بار در هفته هم کمک خواهد کرد.^۱

گرده ها را به زمین بیندازیم! شاید با نزدیک شدن بهار و گرم شدن هوا تصمیم گرفته باشیم دستگاه بخور خود را جمع کنیم و در انباری خانه بگذاریم، در حالی که شب ها هنوز کمی خنک هستند و رطوبت هوای خانه کم است. در چنین مواقعی استفاده از یک دستگاه بخور سرد، هوای خانه را از مواد حساسیت زا پاک می کند. قطره های آب مُعلق در هوا به مواد حساسیت زا می چسبند؛ در نتیجه آن ها سنگین می شوند و به زمین می افتند و دیگر آن ها را تنفس نمی کنیم. همچنین استفاده از دستگاه های تصفیه هوا با فیلتر، به خصوص در اتاق خواب بهترین راه برای پاک کردن هوا از انواع هاگ ها و گرده های گیاهان است.^۱

اشعه خورشید، می تواند میزان مواد حساسیت زا را در پوست افزایش دهد؛ از این رو، از کرم های ضد آفتاب استفاده نماییم.^۱

عسل، قوی ترین خوراکی برای مبارزه با حساسیت زاهای محیطی شناخته شده است! با مصرف عسل، سیستم ایمنی بدن مان را در معرض یک حساسیت زای طبیعی بالا می بریم. جویدن یک تکه موم کوچک عسل، نیز به کاهش بیشتر

علائم حساسیت کمک می‌کند. عسل دارای خواص ضد باکتریایی است و نقش به سزایی در مبارزه با عفونت دارد.^۱

پوست خود را مرطوب نگه داشته و از مصرف صابون های قلیایی خود داری کنیم و برای شست و شو، از صابون هایی با PH اسیدی که نزدیک به PH معمولی بدن است استفاده نموده و بلافاصله پس از استفاده از آن ها، پوست را با کرم های مرطوب کننده و بدون عطر، مرطوب نماییم.^۱

پیش از آن که راهی سفر شویم، سعی کنیم شهرهای با آب و هوای معتدل برای مسافرت انتخاب کنیم. شهرهایی که در کوهپایه آن ها بتوانیم از گیاهان دارویی مانند خرفه، کاسنی و دیگر گیاهان دارویی صحرایی بهره مند شویم. در صورتی که با این گیاهان آشنایی نداریم، بهتر است از مردم بومی آن منطقه کمک بگیریم. درمانگران طب سنتی، معتقدند نوشیدن روزانه مخلوطی از آب گیاهان و سبزی های صحرایی در فصل بهار، تاثیر بسیاری در مقاوم سازی بدن و پیشگیری از ابتلا به بیماری های فصل بهار دارد.^۱

روی چمن، به خصوص چمن خیس ننشینیم، چون احتمال درگیری پوستی با موادی که در گیاه چمن هستند، به ویژه در برابر نور آفتاب زیاد بوده و احتمال آلرژی را زیاد می کنند.^۱

میوه و سبزی های تازه بخوریم. مصرف مواد مغذی، دشمن سرسخت آلرژی محسوب می شود! آب میوه و سبزی ها، بسیار به آلرژی و سم زدایی بدن در برابر عوامل حساسیت زا موثر است.^۱

با آنتی اکسیدان های طبیعی، التهاب سینوس ها و بینی را کاهش دهیم. آنتی اکسیدان موجود در خوراکی های مختلف از جمله انواع میوه ها، سبزی ها، آجیل، تخمه، چای سبز و... التهاب های ایجاد شده در داخل بدن را کاهش می دهد و از

این طریق نشانه های آلرژی را متعادل می‌سازد. پس تا می‌توانیم در این روزها، به بدن خود آنتی‌اکسیدان برسانیم. البته حواس مان باشد بیشتر از ۲ تا ۳ فنجان چای در روز نوشیم تا تجمع کافئین در بدن، به زیان ما تمام نشود!^۱

از مصرف ویتامین C غافل نشویم. ویتامین C، یک آنتی‌اکسیدان قوی است که خاصیت آنتی‌هیستامین فوق‌العاده ای دارد و سیستم ایمنی بدن را به شدت افزایش می‌دهد. ویتامین C، یک آنتی‌هیستامین طبیعی و مصرف آن رایج‌ترین و آسان‌ترین روش درمان واکنش‌های حساسیت‌زا است.^۱

نوشیدنی های گرم را میل کنیم. دمنوش های گیاهی می‌توانند به کاهش گرفتگی بینی و پر آب نگه داشتن بدن ما کمک کنند.^۳

به جای جـانگل به ساحل برویم. آلرژی‌های فصل بهار و تابستان، بهترین بهانه برای وقت‌گذرانی در ساحل دریا هستند! بادهای ساحلی، این مناطق را از انواع هاگ و گرده پاک می‌کند. پس هر قدر می‌توانیم به ورزش‌هایی مانند والیبال در ساحل، شنا در دریا و دویدن کنار آب بپردازیم تا هم از آلرژی دور باشیم و هم سلامت بدن خود را افزایش دهیم. اگر هم در نزدیکی محل زندگی مان دریا وجود ندارد، می‌توانیم به ارتفاعات و کوه نوردی بپردازیم؛ چرا که در ارتفاعات، گیاهان کمتری رشد می‌کنند و آلرژی کاهش پیدا می‌کند.^۱

مصرف داروی آلرژی خود را قبل از فصل آلرژی شروع کنیم. منتظر شروع آلرژی خود نباشیم. داروهای خود را زود شروع کنیم. حداقل ۲ هفته قبل از شروع فصل آلرژی، خود را هدف گذاری کنیم. هنگامی که آلرژی ما برطرف شد، متوقف کردن آن دشوار است. اکثر پزشکان اسپری بینی بدون نسخه را پیشنهاد می‌کنند. این محصولات به رفع آبریزش بینی و عطسه کمک می‌کنند. همچنین می‌توانیم آنتی‌هیستامین‌ها را امتحان کنیم.^۵

سیستم ایمنی بدن خود را قوی نگه داریم. غذاهای تازه، تمیز و سرشار از مواد مغذی بخوریم و فعال بمانیم. هر چه سیستم ایمنی بدن ما سالم تر باشد، بدن مان برای مبارزه با هیستامین ها مجهز تر است.^۳

شبها و صبح زود پنجره‌ها را باز نکنیم. هیچ چیز مانند نسیم صبحگاهی بهاری، خواب را از سرتان نمی‌پراند، اما اگر آلرژی داشته باشیم باز کردن پنجره، به خصوص در صبح زود و آخر شب باعث می‌شود آن قدر مشغول تمیز کردن و خاراندن بینی مان شویم که نتوانیم به اندازه کافی بخوابیم و از این هوای بهاری لذت ببریم. استفاده از کولر در این مواقع، باعث می‌شود علائم کمتری پیدا کنیم. اما گاهی اوقات برخی کولرها نیز به اندازه هوای بیرون برای مان حساسیت ایجاد می‌کنند. همچنین زمانی که در اتومبیل نشسته‌ایم بهتر است پنجره‌ها را ببندیم و کولر را روی حالت "چرخش هوا در کابین" قرار دهیم. فیلتر موجود در کابین جلو، به پاک شدن هوای داخل از گرده‌ها کمک می‌کند.^۱

از قرار گرفتن زیاد در معرض گرده گل خودداری کنیم. زمانی که هوا گرم می‌شود، از چمن زنی خودداری کنیم و از انبوه برگ‌های کپک زده دوری کنیم.^۴

ریشه گیاه گون را امتحان کنیم. ریشه گیاه گون، هزاران سال برای کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن مورد استفاده قرار گرفته است. میل خاصی به سیستم تنفسی دارد؛ بنابراین می‌تواند به ویژه برای افرادی که از آلرژی‌های مکرر یا ناراحتی‌های تنفسی رنج می‌برند، مفید باشد. یک مطالعه بالینی، ۱۷ توانایی این ریشه در کمک به مهار احساسات ناراحت کننده مرتبط با آلرژی‌های فصلی را نشان داد.^۵

افراد مبتلا به آلرژی فصلی باید از مواد محرک مانند مواد شیمیایی قوی و آلودگی اجتناب کنند.^۴

بدانیم چه زمانی فصل آلرژی در منطقه ما شروع می شود.^۵

خانه و ماشین خود را از وجود گرده پاک نگه داریم.^۴

در داخل خانه بمانیم، مخصوصاً در بعدازظهرها و عصرها که سطح گرده در بالاترین حد است.^۴

بقایای گرده در فضای باز را پاک کنیم. پس از بیرون رفتن در روزهای

پُرگرده، دُش بگیریم تا گرده ها را بشوییم و لباس تمیز بپوشیم.^۴

آلرژی های خود را بشناسیم. یک آزمایش خون ساده یا یک آزمایش پوستی در

مطب پزشک می تواند تشخیص دهد که به چه چیزی حساسیت داریم. شناسایی

این عوامل حساسیت زا، برای ایجاد یک برنامه درمانی موثر مهم است.^۴

از گیاه گزنه کمک بگیریم. گزنه، یکی از موثرترین درمان های گیاهی برای کاهش

وَرَم غشاء مخاط بینی ناشی از حساسیت است. به عنوان یک آنتی اکسیدان، ضد

میکروبی و ضد درد، می تواند التهاب مرتبط با آلرژی را بدون ایجاد هیچ یک از

عوارض جانبی ناشی از استفاده از داروها کاهش دهد. گزنه تازه، در فصل بهار در

دسترس است. پختن برگ های گزنه، اثرات آن ها را از بین می برد. می توانیم آن ها

را مانند سایر سبزی های برگ سبز به سالاد، سوپ یا خورش های خود اضافه

کنیم. همچنین می توانیم از آن به صورت خشک شده برای دم کردن (دمنوش)

چای گزنه استفاده کنیم.^۵

خانه خود را با استفاده از تهویه مطبوع، خنک کنیم.^۴

با پزشک خود صحبت کنیم. از پزشک خود در مورد گزینه های درمانی برای

آلرژی های فصلی سوال کنیم و آن برنامه درمانی را دنبال کنیم.^۴

زرد چوبه را فراموش نکنیم. کورکومین، ماده فعال اصلی در زردچوبه به دلیل

توانایی آن در پشتیبانی از سیستم ایمنی و کمک به حمایت از پاسخ التهابی طبیعی

بدن به خوبی مورد تحقیق قرار گرفته است. هر دو عمل، برای کاهش پاسخ

حساسیت ما مفید هستند. علاوه بر این، مطالعات نشان داده اند که کُورکومین می تواند به کاهش گرفتگی بینی ناشی از تب یونجه کمک کند.^۶

منابع:

۱-مراقب آلرژی بهاری در طبیعت و کوهستان باشید، وحید عرفانی
(vahiderfani.ir) ،

2-Tips for Coping with Spring Allergies, AAFA
Community Services, 2015. Asthma and Allergy
Foundation of America

3-Five Tips for Managing Spring Allergies, Alliance
Health Durant, 2021,
(<https://www.alliancehealthdurant.com>)

4-Tips to Reduce Seasonal Allergy Symptoms and
Treatment Options to Help, Cultivating Health, 2023,
(<https://health.ucdavis.edu>)

5-6 Herbal Remedies for Allergic Rhinitis, Sinus and
Allergy Wellness Center, 2023,
(<https://www.sinusandallergywellnesscenter.com>)

6-Top 4 Herbs for Allergy Season, Apothekary, 2024,
(<https://www.apothekary.co>)

برای مطالعه بیشتر:

- راهنمای ایمنی و سلامتی در کوه، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه، سال هشتم، شماره سی و یکم، ۱۳۸۲

- راهنمای تغذیه در کوهستان، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، فصلنامه کوه، شماره سی و پنجم، سال نهم، ۱۳۸۲

- Camping Health and Safety Tips, U.S. Department of Health & Human Services, 2015, (<https://www.cdc.gov/>)

-Coping With Spring Asthma and Allergies, David Anthony, Blue Mountains, (<https://www.bluemts.com.au>)

-Chris Beeson: The Handbook of Survival at Sea, Amber Books, 2003

-Gerrie Mc Call: The Handbook of the Weather, Amber Books, 2002



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir