

درمانهای خانگی در آلرژی

تنظیم کننده و مترجم

دکتر رضا پور دست گردان



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

مسیر و کنترل آلرژی

لیموترش و کنترل آلرژی

زردچوبه و کنترل آلرژی

زنجبیل و کنترل آلرژی

روغن ماهی و کنترل آلرژی

نعناع و کنترل آلرژی



مقدمه

آلرژی یک واکنش بیش از حد سیستم ایمنی بدن به مواد بی ضرری است که به آنها آلرژن می‌گویند. این مواد می‌توانند شامل گرده گیاهان، گرد و غبار، غذاها، نیش حشرات و داروها باشند. هنگامی که فردی به یک ماده آلرژن حساس می‌شود، سیستم ایمنی بدن آنتی‌بادی‌هایی تولید می‌کند که در برابر آن ماده خاص واکنش نشان می‌دهند. این واکنش می‌تواند باعث بروز طیف وسیعی از علائم شود.



علائم آلرژی بسته به نوع آلرژن و شدت واکنش متفاوت است و می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

آلرژی فصلی (تب یونجه): آبریزش بینی، عطسه، خارش چشم‌ها، گرفتگی بینی

آلرژی غذایی: کهیر، تورم لب‌ها، زبان یا گلو، مشکلات تنفسی
آسم: سرفه، خس‌خس سینه، تنگی نفس

اگزما: خارش پوست، قرمزی و پوسته پوسته شدن

آنافیلاکسی: یک واکنش آلرژیک شدید و تهدید کننده زندگی که باعث افت فشار خون، تورم گلو و مشکلات تنفسی می‌شود.



درمان آلرژی

درمان آلرژی به نوع و شدت علائم بستگی دارد و ممکن است شامل

موارد زیر باشد:

داروها: آنتی هیستامین ها، کورتیکواستروئیدها، ضد احتقان ها

ایمونوتراپی: تزریق های منظم از مقادیر کم آلرژن برای کاهش حساسیت

بدن به آن

اجتناب از آلرژن ها: شناسایی و اجتناب از تماس با آلرژن های یکی از

مهمترین راه های کنترل آلرژی است



فصل اول سیروکنترل آلرژی

آیا سیر می‌تواند به کنترل آلرژی کمک کند؟ این سوالی است

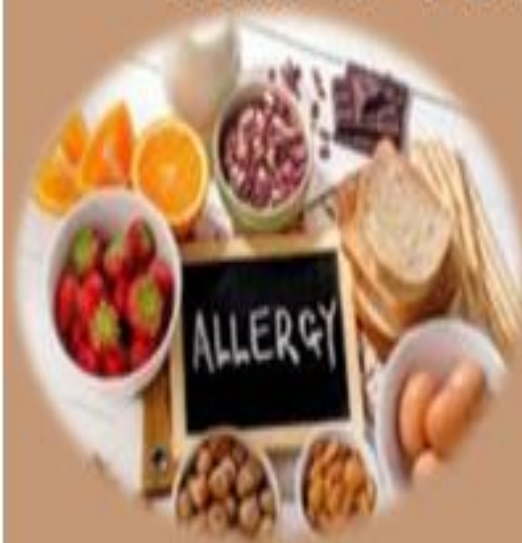
که بسیاری از افراد با توجه به خواص ضدالتهابی سیر از

خود می‌پرسند. اگرچه سیر به عنوان یک داروی طبیعی

برای بسیاری از بیماری‌ها شناخته شده است، اما شواهد

علمی کافی برای اثبات تاثیر آن در کنترل آلرژی وجود

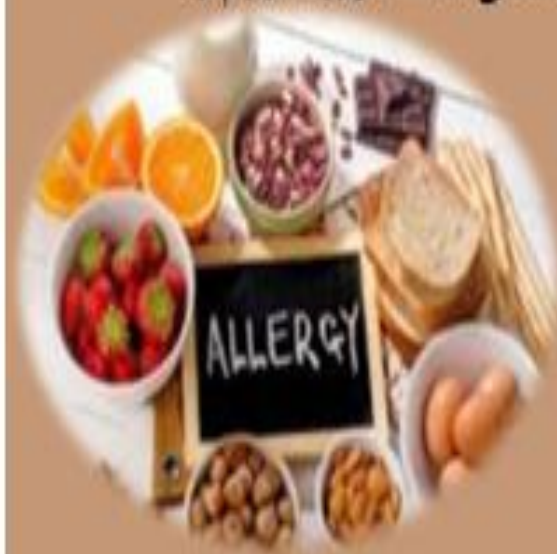
ندارد.



خواص ضدالتهابی سیر: سیر حاوی ترکیباتی است که می‌توانند التهاب را کاهش دهند. از آنجایی که آلرژی نیز با التهاب همراه است، برخی بر این باورند که سیر می‌تواند به کاهش علائم آلرژی کمک کند. طب سنتی: در برخی از طب‌های سنتی، سیر برای درمان انواع مختلف بیماری‌ها از جمله آلرژی توصیه می‌شود.



عدم شواهد کافی: تاکنون مطالعات علمی گسترده و کنترل‌شده‌ای که نشان دهند سیر می‌تواند به طور موثر آلرژی را درمان کند، انجام نشده است. تداخل با داروها: مصرف سیر ممکن است با برخی داروهای آلرژی تداخل داشته باشد. بنابراین، قبل از استفاده از سیر به عنوان مکمل درمانی، حتماً با پزشک خود مشورت کنید. آلرژی به سیر: برخی افراد ممکن است به سیر آلرژی داشته باشند که می‌تواند باعث بروز علائمی مانند کهیر، تورم و مشکلات تنفسی شود.



اگرچه سیر یک غذای سالم و دارای خواص ضدالتهابی است، اما نمی‌توان آن را به عنوان یک درمان قطعی برای آلرژی در نظر گرفت. برای کنترل آلرژی، بهتر است به روش‌های درمانی اثبات شده و تحت نظر پزشک عمل کنید.



سیر

این طعم دهنده‌ی معروف سرشار از آنتی بیوتیک‌های طبیعی است که می‌تواند به بدن‌تان کمک کند با عفونت‌ها و آلرژی‌ها مبارزه کند. در حالی که ممکن است ترجیح بدهید آن را سرخ کرده سیر را مصرف کنید بدن‌تان بیشترین فایده را از خوردن سیر خام کسب خواهد کرد.

3



References

"Allium sativum L". Kewscience; Plants of the World Online; Royal Botanic Gardens, Kew, England. Retrieved May 26, 2017.

Block, Eric (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science. Royal Society of Chemistry. ISBN 978-0-85404-190-9.

"Substance Info: Garlic". All Allergy. Zing Solutions. Archived from the original on June 15, 2010. Retrieved April 14, 2010.



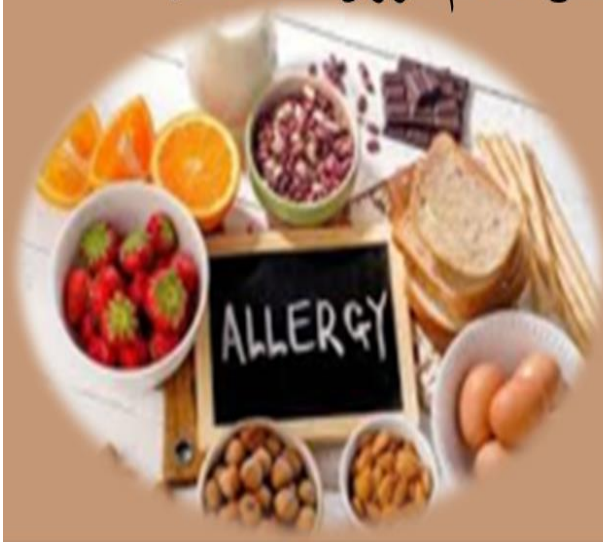
فصل دوم لیمو و کنترل آلرژی

آیا لیمو ترش می‌تواند به کنترل آلرژی کمک کند؟ این سوالی است که بسیاری از افراد با توجه به خواص ضدالتهابی لیمو ترش از خود می‌پرسند. اگرچه لیمو ترش برای سلامتی فواید بسیاری دارد، اما شواهد علمی کافی برای اثبات تاثیر مستقیم آن در کنترل آلرژی وجود ندارد.



ویتامین سی

لیمو ترش سرشار از ویتامین سی است که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. برخی بر این باورند که سیستم ایمنی قوی‌تر می‌تواند به مقابله با آلرژن‌ها کمک کند. خواص آنتی‌اکسیدانی: لیمو ترش دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است که به کاهش التهاب کمک می‌کنند. از آنجایی که آلرژی نیز با التهاب همراه است، برخی معتقدند که لیمو ترش می‌تواند به کاهش علائم آلرژی کمک کند.



اثرات کلی: اگرچه لیمو ترش به طور مستقیم روی
آلرژی تاثیر قطعی ندارد، اما به دلیل خواص
تقویت‌کنندگی سیستم ایمنی و ضدالتهابی، می‌تواند
به طور کلی به بهبود سلامت بدن کمک کند.



لیمو ترش به عنوان یک میوه سالم و سرشار از ویتامین سی ، فواید بسیاری برای سلامتی دارد. با این حال، نمی‌توان آن را به عنوان یک درمان قطعی برای آلرژی در نظر گرفت. برای کنترل آلرژی، بهتر است به روش‌های درمانی اثبات شده و تحت نظر پزشک عمل کنید.



لیمو ترش، لیمو، و سایر اشکال مرکبات همه سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند چون سطح ویتامین سی بسیار بالایی دارند. نوشیدن آب لیمو (نه لیموناد پر از شکر) به بدن‌تان کمک می‌کند ناخالصی‌ها را دفع کند، و ریختن آب یک نصفه لیمو بر روی سالادتان می‌تواند توانایی مبارزه با علائم آلرژی را افزایش دهد.

4



References

"Citrus limon (L.) Osbeck". World Flora Online. The World Flora Online Consortium. 2022. Archived from the original on March 14, 2024. Retrieved July 23, 2022.

Julia F. Morton (1987). "Lemon in Fruits of Warm Climates".



فصل سوم زردچوبه و کنترل آلرژی

زردچوبه و کنترل آلرژی: بررسی یک ادعای

محبوب زردچوبه، این طلای زرد آشپزخانه‌های

ایرانی، به دلیل خواص ضدالتهابی و

آنتی‌اکسیدانی‌اش شهرت جهانی دارد. در سال‌های

اخیر، ادعاهایی مبنی بر تاثیر زردچوبه در کنترل

آلرژی نیز مطرح شده است



چرا زردچوبه برای آلرژی خوب است
ماده فعال اصلی زردچوبه کورکومین است که خواص
ضدالتهابی قوی دارد. آلرژی در واقع یک واکنش التهابی
بدن است. بنابراین، کاهش التهاب می‌تواند به تسکین علائم
آلرژی کمک کند. زردچوبه سرشار از آنتی‌اکسیدان است.
این ترکیبات به مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند که
می‌توانند به بافت‌ها آسیب رسانده و التهاب را تشدید کنند.



در حالی که مطالعات نشان می‌دهند که کورکومین می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند، اما شواهد قطعی مبنی بر اینکه زردچوبه می‌تواند به تنهایی آلرژی را درمان کند، وجود ندارد. بیشتر مطالعات موجود بر روی حیوانات انجام شده‌اند و نتایج مطالعات انسانی نیز متناقض هستند.



چگونه از زردچوبه استفاده کنیم؟ زردچوبه در غذا:
می‌توانید زردچوبه را به غذاهای خود اضافه
کنید. کپسول‌های زردچوبه: کپسول‌های زردچوبه
حاوی دوز مشخصی از کورکومین هستند. چای
زردچوبه: می‌توانید چای زردچوبه را در خانه تهیه
کنید.



نکات مهم مشورت با پزشک: قبل از مصرف هر گونه
مکمل، به خصوص اگر داروهای دیگری مصرف می‌کنید، با
پزشک خود مشورت کنید.
آلرژی به زردچوبه: برخی افراد ممکن است به زردچوبه
آلرژی داشته باشند.
تداخل دارویی: زردچوبه ممکن است با برخی داروها تداخل
داشته باشد.



زردچوبه به دلیل خواص ضدالتهابی و
آنتی اکسیدانی خود، می تواند به عنوان یک مکمل
برای درمان آلرژی مفید باشد. با این حال، برای
رسیدن به نتیجه مطلوب، بهتر است تحت نظر
پزشک و در کنار درمان های معمول، از زردچوبه
استفاده کنید.



زردچوبه

این ادویه‌ی هندی محبوب آکنده از فایده‌های مختلف برای سلامتی است چون مقادیر فراوانی کورکومین در خود دارد. زردچوبه‌ی رژیمی به عنوان یک ضد احتقان عمل می‌کند، سرما خوردگی را از بین می‌برد، و می‌تواند حتی علائم آلرژی فصلی را کاهش دهد.

5



References

"Curcuma longa L." Plants of the World

**Online. Royal Botanic Gardens, Kew. Retrieved
26 March 2018.**

**"turmeric". Dictionary.com Unabridged
(Online). n.d.**

**"turmeric". Merriam-Webster.com Dictionary.
Merriam-Webster.**



فصل چهارم زنجبیل و کنترل آلرژی

زنجبیل، این ریشه تند و معطر، سال‌هاست که به عنوان یک درمان طبیعی برای بسیاری از بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. یکی از خواصی که به زنجبیل نسبت داده می‌شود، توانایی آن در کنترل آلرژی است.



چرا زنجبیل برای آلرژی مفید است؟ خواص ضدالتهابی
 قوی: یکی از مهم‌ترین دلایل استفاده از زنجبیل برای کنترل
 آلرژی، خواص ضدالتهابی قوی آن است. آلرژی در واقع
 یک واکنش التهابی بدن است. بنابراین، کاهش التهاب
 می‌تواند به تسکین علائم آلرژی کمک کند. آنتی‌اکسیدان‌ها:
 زنجبیل سرشار از آنتی‌اکسیدان است.



این ترکیبات به مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند که می‌توانند به بافت‌ها آسیب رسانده و التهاب را تشدید کنند. تقویت سیستم ایمنی: زنجبیل می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند. سیستم ایمنی قوی‌تر می‌تواند به مقابله با آلرژن‌ها و کاهش شدت واکنش‌های آلرژیک کمک کند.



تسکین علائم: ممکن است مصرف زنجبیل به کاهش برخی از علائم آلرژی مانند احتقان بینی، خارش و التهاب کمک کند.

تکمیل درمان: زنجبیل می‌تواند به عنوان یک مکمل برای درمان‌های رایج آلرژی مانند آنتی‌هیستامین‌ها استفاده شود.



چگونه از زنجبیل استفاده کنیم؟ زنجبیل تازه: می‌توانید زنجبیل تازه را رنده کرده و به غذاهای خود اضافه کنید. پودر زنجبیل: پودر زنجبیل را می‌توانید به چای، اسموتی یا غذاهای خود اضافه کنید.

کپسول‌های زنجبیل: کپسول‌های زنجبیل حاوی دوز مشخصی از زنجبیل هستند. چای زنجبیل: می‌توانید چای زنجبیل را در خانه تهیه کنید.



زنجبیل، به عنوان یکی از شگفتی های طبیعت،
مملو از عوامل ضد التهاب است که از طریق
مبارزه با تورم بینی علائم آلرژی را کاهش
می دهد.

کمی از آن را داخل غذا بریزید یا چای زنجبیل
تازه بنوشید تا بهترین نتایج را از آن بگیرید

6



References

"Zingiber officinale". Germplasm Resources Information Network. Agricultural Research Service, United States Department of Agriculture. Retrieved 10 December 2017.

"Ginger, NCCIH Herbs at a Glance". US NCCIH. 1 December 2020. Retrieved 4 September 2023.



فصل پنجم روغن ماهی و کنترل آلرژی

روغن ماهی، به دلیل غنی بودن از اسیدهای چرب امگا 3، به عنوان یک مکمل غذایی محبوب برای بهبود سلامت قلب و مغز شناخته شده است. در سال‌های اخیر، ادعاهایی مبنی بر تاثیر روغن ماهی در کنترل آلرژی نیز مطرح شده است. اما آیا این ادعاها واقعیت دارند؟ بیایید با هم این موضوع را بررسی کنیم.



چرا روغن ماهی برای آلرژی مفید است؟

کاهش التهاب: اسیدهای چرب امگا 3 موجود در روغن ماهی دارای خواص ضدالتهابی هستند. آلرژی در واقع یک واکنش التهابی بدن است. بنابراین، کاهش التهاب می‌تواند به تسکین علائم آلرژی کمک کند.



تقویت سیستم ایمنی: برخی مطالعات نشان می‌دهند
که امگا 3 می‌تواند به تنظیم سیستم ایمنی کمک
کرده و از واکنش‌های بیش از حد سیستم ایمنی که
منجر به آلرژی می‌شوند، جلوگیری کند.



تسکین علائم: ممکن است مصرف روغن ماهی به کاهش
برخی از علائم آلرژی مانند احتقان بینی، خارش و التهاب
کمک کند. تکمیل درمان: روغن ماهی می‌تواند به عنوان
یک مکمل برای درمان‌های رایج آلرژی مانند
آنتی‌هیستامین‌ها استفاده شود.



روغن ماهی
اسیدهای چرب امگا ۳ درون روغن قطعا
مفید
و اثربخش خواهند بود اما روغن ماهی نیز
به
نحو موثری با آلرژی ها مبارزه می‌کند

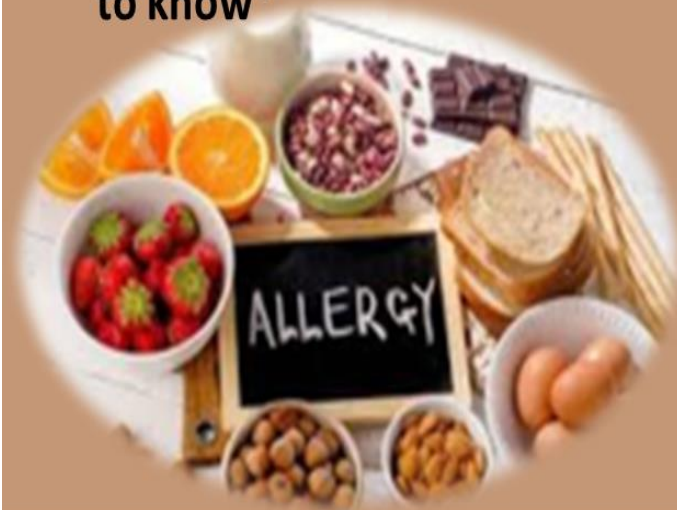
7



References

Moghadasian, Mohammed H. (2008). "Advances in Dietary Enrichment with N-3 Fatty Acids". *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 48 (5): 402–10. doi:10.1080/10408390701424303. PMID 18464030. S2CID 41311376.

Cleland, Leslieg; James, Michaelj; Proudman, Susannam (2006). "Fish oil: What the prescriber needs to know"



فصل ششم نفع و کنترل آلرژی

نفع، این گیاه معطر و خنک‌کننده، از دیرباز به عنوان یک درمان طبیعی برای بسیاری از بیماری‌ها مورد استفاده قرار گرفته است. یکی از خواصی که به نفع نسبت داده می‌شود، توانایی آن در کنترل آلرژی است.



خواص ضدالتهابی: نفع حاوی ترکیباتی مانند منتول است که خواص ضدالتهابی قوی دارند. آلرژی در واقع یک واکنش التهابی بدن است. بنابراین، کاهش التهاب می‌تواند به تسکین علائم آلرژی کمک کند.

آنتی‌هیستامین طبیعی: نفع دارای خواص آنتی‌هیستامینی طبیعی است. هیستامین ماده‌ای است که در بدن در هنگام بروز آلرژی آزاد می‌شود و باعث ایجاد علائمی مانند عطسه، آبریزش بینی و خارش چشم می‌شود.



بازکننده‌ی مجاری تنفسی: نفع‌آورد می‌تواند به باز شدن مجاری تنفسی کمک کند و تنفس را راحت‌تر کند. این خاصیت می‌تواند در کاهش علائم آلرژی مانند احتقان بینی مؤثر باشد.



دمنوش نعناع: نوشیدن دمنوش نعناع می‌تواند به کاهش
 التهاب، تسکین خارش گلو و بهبود تنفس کمک کند. روغن
 نعناع: روغن نعناع را می‌توان به صورت موضعی برای
 کاهش خارش پوست و تسکین سینوس‌ها استفاده
 کرد. استنشاق بخار نعناع: استنشاق بخار نعناع می‌تواند به
 باز شدن مجاری تنفسی و کاهش احتقان کمک کند.



تسکین علائم: نفع می‌تواند به طور موثری برخی از علائم آلرژی مانند احتقان بینی، خارش و التهاب را کاهش دهد. تکمیل درمان: نفع می‌تواند به عنوان یک مکمل برای درمان‌های رایج آلرژی مانند آنتی‌هیستامین‌ها استفاده شود. اثرات ملایم: اثرات نفع معمولاً ملایم‌تر از داروهای آلرژی است و ممکن است برای همه افراد به یک اندازه مؤثر نباشد.



نوعان به دلیل خواص ضدالتهابی و آنتی‌هیستامینی خود، می‌تواند به عنوان یک درمان طبیعی برای کنترل آلرژی مفید باشد. با این حال، برای رسیدن به نتیجه مطلوب، بهتر است تحت نظر پزشک و در کنار درمان‌های معمول، از نوعان استفاده کنید.



نعناع

تمام اشکال این گیاه قوی و کارآمد (روغن معطر نعناع، چای نعناع، و حتی بخار ناشی از آن) ظاهراً می‌تواند با آرامسازی مجاری تنفسی که نفس کشیدن را راحت‌تر می‌کند به کاهش علائم آلرژی کمک کنند

8



References

Frampton, Alex (2011). The Complete Illustrated Book of Herbs. The Reader's Digest Association. OCLC 748502326. Archived on 6 April 2017.

"Peppermint". Botanical Online. Archived from the original on 19 March 2018. Retrieved 19 March 2018.

Euro+Med Plantbase Project: *Mentha × piperita* Archived 9 March 2012 at the Wayback Machine

