

Сезон аллергии может быть тяжёлым. Но облегчить симптомы вам помогут небольшие изменения в рационе.

Вот какие напитки и продукты улучшат состояние при аллергии.

**Имбирь.** Результаты исследований на животных показали, что он помог подавить определённые воспалительные белки в крови мышей. Это уменьшило симптомы аллергии. Правда, ни одно исследование с участием людей не доказало, что эта специя может эффективно лечить аллергию. Тем не менее имбирь не причиняет вреда при умеренном употреблении.

**Местный мёд.** В нём есть полезные для здоровья витамины и антиоксиданты. Также считается, что употребление местного мёда поможет организму выработать устойчивость к пыльце, на которую у вас аллергия.

**Цитрусовые.** Исследования показывают, что витамин С в этих фруктах может помочь детям с симптомами аллергического ринита (сенной лихорадки).

**Лук.** В его состав входит кверцетин. Это вещество действует в организме как антигистамин. Антигистаминные препараты блокируют гистамин, который выделяется при аллергической реакции. Наибольшее количество кверцетина содержит сырой красный лук.

**Киви.** Он богат витамином С, который поддерживает иммунитет и предотвращает аллергию.

**Ананас.** Этот фрукт содержит бромелайн – фермент с противовоспалительными свойствами. Некоторые исследования на животных продемонстрировали, что он может помочь и при аллергической астме.

**Помидоры.** Они содержат антиоксидант ликопен, который борется с воспалением. Для получения максимальной концентрации этого вещества употребляйте томаты в приготовленном виде.



Dmitrii Marchenko / Getty Images

**Лосось и другая жирная рыба.** Они содержат много омега-3, которые отличаются противовоспалительными свойствами.

**Кефир.** В нём есть пробиотики, которые могут поддержать иммунитет. Результаты исследований на животных показали, что этот напиток обладает противоаллергическим действием.

**Куркума.** В состав этой специи входит куркумин. У мышей, которые принимали куркуму, наблюдалась подавленная аллергическая реакция.

**Зелёный чай.** Некоторые исследования показывают, что эпигаллокатехин галлатом (EGCG) в этом чае могут иметь противоаллергические свойства.

**Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.**