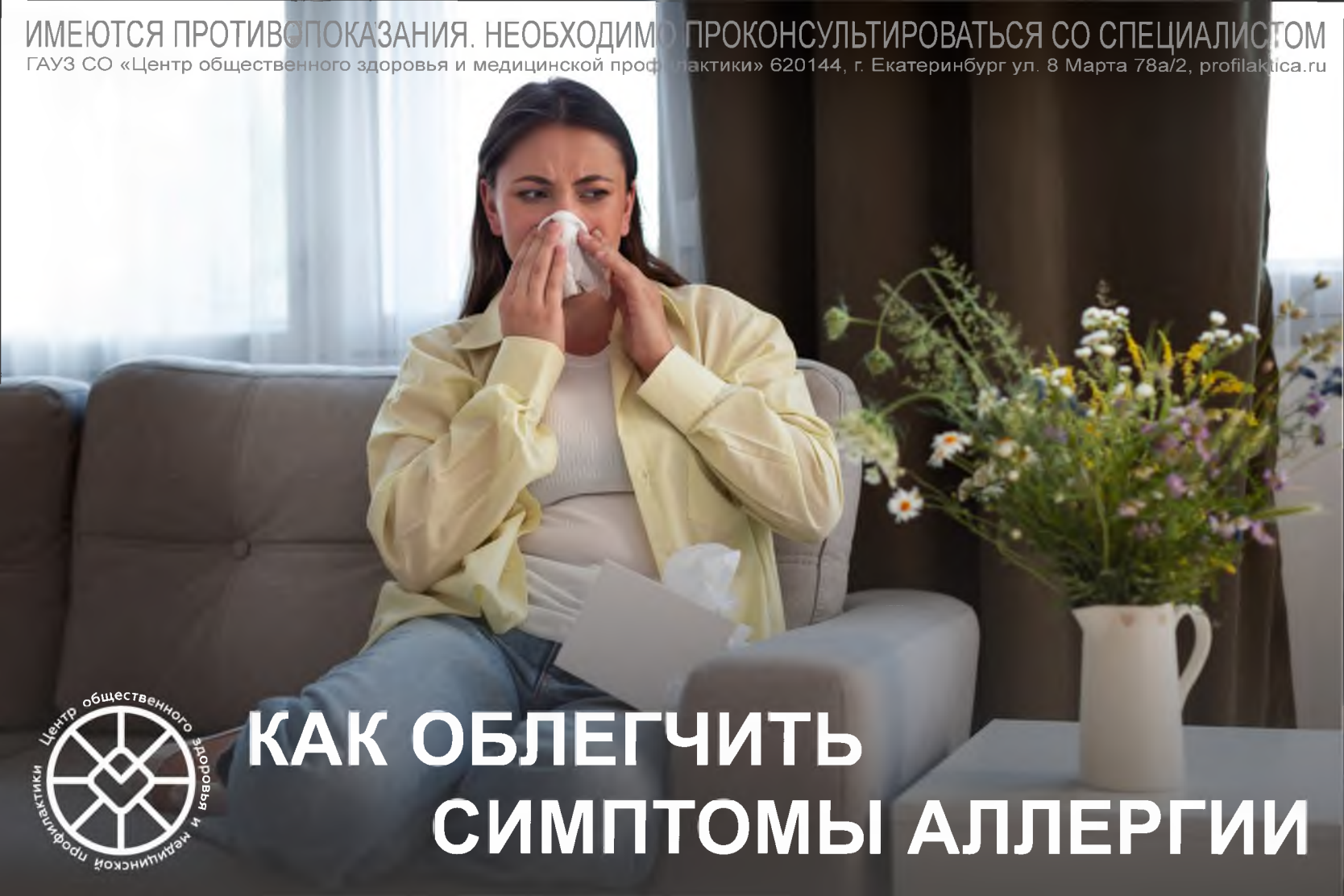


ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ  
ГАОУЗ СО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» 620144, г. Екатеринбург ул. 8 Марта 78а/2, profilaktica.ru



# КАК ОБЛЕГЧИТЬ СИМПТОМЫ АЛЛЕРГИИ



Летом может проявиться сезонная аллергия на цветение трав и растений. Основные проявления: насморк, заложенность носа, приступы чихания, покраснение, отечность и зуд век.

Как облегчить аллергию при помощи питания?

При аллергии важно укрепить иммунитет. Это можно сделать при помощи питания. Правильная диета, богатая фруктами, овощами, клетчаткой, омега-3 кислотами (морская рыба, оливковое и льняное масло) может значительно улучшить состояние. Также помогут снизить симптомы аллергии и повысить иммунитет цельнозерновой хлеб и кисломолочные продукты.

Прекрасными помощниками в борьбе с аллергией являются яблоки. Эти фрукты содержат кверцетин, снижающий секрецию гистамина — химического вещества, которое организм выделяет во время аллергической реакции. А в сочетании с грецкими орехами снимает зуд и чихание.

Чтобы уменьшить воздействие аллергенов, следует исключить из меню продукты, которые увеличивают выработку слизи и, таким образом, ухудшают симптомы аллергии — это сахар, коровье молоко и промышленно обработанные продукты с большим количеством добавок, продукты из белой муки, такие как хлеб, макаронные изделия и выпечка.

Желательно отказаться от меда, орехов, цитрусовых, шоколада, сладких газированных напитков от и красных и оранжевых овощей и фруктов. Также не следует увлекаться экзотическими продуктами.