

ЛЕЧЕБНЫЕ
ПИСЬМА

АПТЕЧКА
БИБЛИОТЕЧКА

№5 • 2011

КАК ПОБЕДИТЬ АЛЛЕРГИЮ



Письма читателей
Советы специалистов
Народные рецепты

Подпишитесь! Наш индекс по каталогу изданий Украины: 49298

АПТЕЧКА БИБЛИОТЕЧКА

КАК ПОБЕДИТЬ АЛЛЕРГИЮ

Внаши дни никого уже не удивляет, что для многих людей под строгим запретом целый список лакомств и самых обычных продуктов, лекарств. Даже детям приходится от многого отказываться. Нарушение запрета грозит анафилактическим шоком, отеком Квинке и более страшными последствиями... А сколько людей каждую весну вынуждены страдать от пыльцы цветущих растений! Их жизнь превращается в сущий ад.

Почему же некоторые люди настолько чувствительны, что окружающий мир угрожает их жизни и здоровью? Передается ли аллергия по наследству и как этого избежать? Какие анализы надо сдать, чтобы определить аллергены? Какие болезни предшествуют появлению аллергии и есть ли вообще надежда на исцеление? Читатели «Лечебных писем» уверены, что надежда есть всегда. Их проверенные рецепты и методики лечения вы найдете в новой книге из серии «Аптечка-библиотека».

Не помогают лекарства? Выберите подходящую вам диету, попробуйте целебные травы, очищение организма, закаливание, лечебное голодание. Только очень важно делать все это правильно. Наша книга поможет вам шаг за шагом прийти к полноценной, здоровой жизни без аллергии!

СОДЕРЖАНИЕ

Причины аллергии

Механизм болезни	3
Как уберечься от аллергии	5
Передается ли болезнь по наследству?	7
Когда начинается реакция?	8
Анафилактический шок	10
Как выявить аллерген	12
Лучшее лечение – профилактика	14

Загорайте правильно	60
Крапивница	62
Правила безопасности на природе	64
Укусы насекомых	65
Как выбрать одежду	67
Вредная синтетика	69
Аллергия на косметику	70
Опасная бытовая химия	72

Легкое дыхание

Необычный насморк	17
Лучшее время для прогулок	19
Календарь цветения растений	20
Аллергический конъюнктивит	23
Питание при поллинозе	25
Очистители воздуха	26
Безопасные животные	28
Клещи в домашней пыли	30

Лечат травы

Череда трехраздельная	75
Крапива глухая (яснотка)	76
Лопух большой	77
Крапива жгучая	78
Одуванчик лекарственный	80
Ряска маленькая	81
Калина обыкновенная	82
Лучшие рецепты	84

Пищевая аллергия

Опасные продукты	33
Пищевые добавки	35
Выбираем диету	36
Аллергия на молоко	38
Чувствительность к лекарствам	39
Пищевой дневник	40
Аллергическая энтеропатия	41
Истинная и ложная аллергия	43
Причины – в плохом пищеварении	44
Диета при беременности	46
Что полезно для ребенка?	48
Витамины против аллергии	50
Питание при приеме лекарств	52

Психотерапия

Скрытые причины аллергии	85
Самопрограммирование	87
Полезный аутотренинг	88
Эмоциональная астма	90
Фобия иммунной системы	91

Народные методы лечения

Полезно ли голодание?	95
Очищение печени	97
Су-джок-терапия	98
Исцеляющая вода	99
Правила закаливания	100
Идите в баню!	102
Дыхательная гимнастика	104
Что такое адсорбенты?	106
Дыхательная гимнастика при астме	108
Природные лекарства	110

Кожные заболевания

Что такое дерматит?	55
Аллергическая экзема	57
Реакция на холод	59

Составитель Любовь Игумнова

Причины аллергии

Механизм болезни

Аллергией называют и кожную сыпь, и насморк, и приступы удушья. Ее может вызвать цветение растений, пища, косметика. Что общего у всего этого? Почему такие разные реакции организма, имеющие разные причины, объединяют под одним названием «аллергия»?

Алина Андреевна, г. Новосибирск

Еще в IV веке до нашей эры древнегреческий врач Гиппократ описывал случаи появления кожных высыпаний и зуда после употребления некоторых продуктов. Также ему принадлежат первые упоминания об аллергии на пыльцу. Однако сам термин «аллергия» (от греч. «аллос» – «другой», «эргон» – «действие») появился в 1906 году. В медицинскую терминологию его ввел австрийский педиатр К. Пирке.

Аллергией называют повышенную чувствительность организма к воздействию определенных веществ (аллергенов). В отличие от других видов иммунного ответа (которые направлены против вред-

ных факторов) аллергические реакции могут быть направлены на удаление из организма безобидных веществ, которые у большинства людей не вызывают никаких проблем со здоровьем.

Дело в том, что при нормальной работе иммунной системы эти вещества не могут проникать через защитные барьеры организма: кожу, слизистые оболочки дыхательных путей и пищеварительного тракта.

Если же есть какие-то нарушения в барьерных свойствах этих тканей, либо потенциально опасные вещества поступают в организм в слишком больших количествах (или в течение дли-

тельного времени), организм так активно пытается удалить их, что это приводит к повреждению его собственных клеток и тканей (то есть к запуску аллергического процесса).

Особенностью аллергии является то, что при первом попадании аллергена в организм не возникает никаких тревожных симптомов. Имунная система «изучает» чужеродное вещество и сохраняет «память» о нем.

При следующем столкновении с ним клетки организма распознают это вещество как опасное. Только тогда возникают симптомы, различные по степени тяжести и локализации.

Как вы отметили, аллергия может поражать различные ткани организма. На кожных покровах она проявляется в виде крапивницы, нейродермита, экземы; на глазах — в виде слезоточивости и конъюнктивита; в носовой полости — в виде аллергического ринита. В результате аллергии происходят нарушения, затрагивающие и кости — в виде артритов; кишечника — в виде дискинезий и аллергических колитов; кровь — в виде анемий, лейкопений. Также нарушаются функции внутренних органов: легких — в виде бронхиальной астмы; почек — в виде гломерулонефрита; сердца — в виде ревматизма.

Эти аллергические заболевания могут быть спровоцированы разными факторами.

1 Аллергены, которые мы вдыхаем с воздухом. Это пыльца растений, пыль, перхоть и частички шерсти животных, грибные споры, микробы, вирусы, химикаты и др.

2 Аллергены, которые попадают в организм при контакте с кожей. К ним относятся металлы (особенно никель и хром), одежда, декоративная косметика (краски для волос, тушь для ресниц и пр.), лекарства в форме кремов и мазей, чистящие средства (жидкость для мытья посуды, шампунь и т.п.).

3 Пищевые аллергены. Это как сами продукты питания (орехи, морепродукты, яйца и др.), так и пищевые добавки (химические составляющие, используемые при производстве продуктов; биологически активные добавки в форме таблеток); а также плесень, гельминты (глисты) и пр.

4 Вещества, попадающие в организм при нарушении целостности тканей. Аллергию могут вызвать инъекции лекарственных препаратов, укусы насекомых (пчел, ос, шершней).

5 Ткани собственного организма. К примеру, ткань хрусталика глаза или щитовидной железы может вызывать аллергические реакции. При некоторых заболеваниях аллергеном могут стать и ткани сердца (при ревматизме), почек (при нефрите), печени (при гепатите) и т.п.

Как уберечься от аллергии

Уже больше 20 лет работаю в школе, и отмечаю такую закономерность: дети, подростки да и взрослые стали чаще страдать от аллергии. Так ли это, или раньше я просто не обращала на это внимания? И если так, то почему участились случаи этого недуга?

Галина Романовна Ежова, г. Екатеринбург

Вы правы, число людей, страдающих от аллергических состояний, действительно увеличивается. По подсчетам медиков, с каждым годом количество зарегистрированных случаев аллергии в большинстве стран мира возрастает примерно на 2-5%.

С одной стороны, это можно объяснить развитием современных методов диагностики. Но, с другой стороны, нельзя отрицать и то, что аллергия действительно поражает все больше людей. И на это есть множество причин.

• С каждым годом увеличивается количество химических веществ, загрязняющих воздух. Они могут действовать как аллергены. И могут способствовать повышенной чувствительности организма к другим аллергенам. К примеру, двуокись азота (содержащаяся в выхлопных газах автомобилей) препятствует работе фильтрующих механизмов дыхательных путей, воздействует на легкие, повышая вероятность развития аллергических реакций, в том числе бронхиальной астмы.

Если вы живете в крупном городе, не думайте, что снизить влияние этого фактора невозможно. Вы вполне можете предпринять некоторые меры профилактики. Чаще бывайте в экологически чистых районах (за городом). Впустите свежий воздух и в свой дом: проветривайте квартиру по нескольку раз в день, делайте влажную уборку, используйте очистители воздуха. Не злоупотребляйте бытовой химией. Откажитесь от курения.

• Детей с раннего возраста стали кормить теми продуктами, которые часто вызывают аллергию. Молодым родителям следует учитывать то, что иммунная система у ребенка еще не полностью развилась. Потому многие продукты (особенно это касается шоколада, арахиса, коровьего молока, яиц, пшеницы и др.) представляют повышенную опасность именно для детей. Кроме того, диетологи все чаще рекомендуют кормить детей первого года жизни грудным молоком. Именно оно, благодаря своим уникальным свойствам, является одним из важнейших средств про-

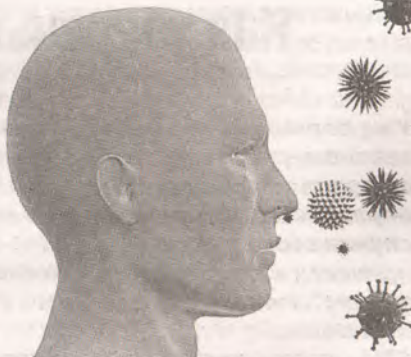
филактики аллергии у детей.

• Для сохранения и улучшения вкуса продуктов все больше производителей используют пищевые добавки (консерванты, красители, эмульгаторы и пр.), которые нередко вызывают аллергию. По статистике, человек съедает за год около 5 кг пищевых добавок. Это в 10 раз больше, чем потреблял среднестатистический человек всего 30 лет назад.

Будьте внимательны к выбору продуктов. По возможности отказывайтесь от полуфабрикатов и другой пищи с синтетическими добавками.

• Чрезмерное увлечение лекарственными препаратами (в том числе антибиотиками широкого спектра действия) и новыми вакцинами, снижающими инфекционную заболеваемость среди детей, тоже играет роль в увеличении случаев развития аллергии. Исследования английских врачей показали такой факт. У детей, которым была сделана прививка от коклюша, риск развития астмы, полиноза и экземы на 50% выше, чем у остальных детей. А лечение младенцев антибиотиками увеличивает у них вероятность возникновения аллергических реакций примерно в 3 раза.

Принимайте лекарства только по назначению врача, а не по собственному усмотрению. Избегайте необоснованного применения одновременно нескольких препаратов и бесконтрольного приема антибиотиков.



• Также предполагается, что у каждого следующего поколения людей накапливается все больше наследственных дефектов иммунной системы, предрасполагающих к аллергии.

Какова же статистика аллергических заболеваний?

Еще 10 лет назад аллергией (на 1 или более аллергенов) страдали только 25% населения земного шара, а сегодня – уже 35% (в мегаполисах – до 55% людей). По прогнозам ученых, эта цифра будет и дальше расти.

Наиболее часто (в 66% случаев) регистрируются аллергические реакции дыхательных путей (среди них бронхиальная астма наблюдается в 70% случаев, круглогодичные и сезонные риниты – в 15%, одновременное проявление обоих заболеваний – 15%). На втором месте по распространенности (20% больных) – пищевая аллергия. На третьем (5% обратившихся за помощью) – лекарственная аллергия.

Передается ли болезнь по наследству?

У меня двое сыновей. У одного из них (как и у меня самой) аллергия на цитрусовые, а у второго – нет. Видимо, это заболевание зависит не только от генетики. Что еще может привести к его развитию? Почему у кого-то определенные вещества вызывают аллергию, а для кого-то они совершенно безвредны?

Карина Самуиловна, г. Нижний Новгород

Одним из факторов, предрасполагающих к тому или иному виду аллергии, является генетическое наследование. Повышенная чувствительность к одним и тем же аллергенам среди кровных родственников называется атопической (наследственной) аллергией.

Если оба родителя – аллергики, риск заболевания ребенка достигает 75-85%. Если только один из родителей страдает от аллергических болезней, вероятность их появления у ребенка составляет 30-40% (склонность к аллергии чаще передается от матери, а не от отца).

Генетическая предрасположенность, как вы и указали, – это далеко не единственная значимая причина развития болезни. В основе аллергии могут лежать не только врожденные, но и приобретенные дефекты функционирования иммунной системы. Их причинами часто становятся следующие.

1 Неблагоприятная экологическая обстановка и условия быта (частое пользование бытовой химией), вредные производства, стрессы, плохое качество воды и пищи.

2 Образ жизни. Обострению и проявлению симптомов аллергических заболеваний способствует усталость, частое недосыпание, вредные привычки. Даже пассивное курение способно усиливать аллергию; если же сам человек курит, вероятность развития аллергии дыхательных путей возрастает у него примерно на 30%.

3 Общее состояние здоровья. Любые инфекционные заболевания, ожоги, травмы и хирургические операции (даже столь незначительные, как удаление зуба) делают организм беззащитным перед чужеродными веществами; некоторые из которых являются потенциальными аллергенами.

Кроме того, наличие какой-либо хронической болезни повышает вероятность перерастания аллергии в самостоятельное аллергическое заболевание. Например, хронический бронхит повышает риск перехода в бронхиальную астму примерно на 5%.

4 Сбои в работе желудочно-кишечного тракта. Дисбактериоз, паразиты, воспаления желудка и кишечника или язвенная болезнь повышают проницаемость

стенок кишечника. В результате аллергены быстрее попадают в кровь, и организм отвечает на это чрезмерными реакциями: от насморка, кожного зуда и высыпаний до тяжелых хронических заболеваний и шока.

5 Заболевания печени. После перенесенного гепатита, холецистита или лямблиоза печень не может полностью обеспечить очистительную функцию организма.

Когда начинается реакция?

Если я захожу в цветочный магазин, то у меня почти сразу начинается насморк. А если съем что-нибудь необычное (в гостях или в кафе), то только на следующий день кожа начнет чесаться и появится сыпь. Почему аллергические реакции могут быть мгновенными, а могут быть запоздалыми?

Анна Константиновна Рубкова, г. Тверь

По механизму возникновения и по срокам проявления все аллергические реакции можно разделить на 3 типа.

1 Немедленные. Они развиваются меньше чем за 20 минут с момента воздействия аллергена. К ним относятся поллиноз, или сенная лихорадка, приступ астмы, крапивница, экзема, анафилактический шок и др.

2 Отсроченные. Они появляются в течение 4-6 часов после контакта с аллергеном. Подобные нарушения включают в себя многие аутоиммунные заболевания (системная красная волчанка, ревматоидный артрит, рассеянный склероз и др.).

3 Замедленные. Развиваются в течение 48-72 часов. Такой тип реакций характерен для контактного дерматита при

контакте с химическими веществами, пищевой и лекарственной аллергии, повышенной чувствительности к бактериям (туберкулеза, бруцеллеза и др.).

Как видите, аллергия на определенные продукты питания (относящаяся к 3-му типу реакций) вполне может появиться через сутки, а то и через двое после того, как вы съели аллергенную пищу. А вот гиперчувствительность к пыльце

растений (поллиноз относится к 1-му типу реакций) возникает гораздо быстрее.

Что же касается количества аллергена, попавшего в организм, учитывайте следующее. Если у вас уже есть аллергия на определенные вещества, то вполне достаточно всего одной молекулы этого аллергена, чтобы появились кожные высыпания, насморк, слезоточивость и другие симптомы.

Личный опыт

Здоровье мамы и ребенка

Когда я была беременна первым ребенком, многого не знала. И по незнанию позволяла себе есть многие продукты, которые считаются сильными аллергенами. А когда я родила дочку, она была совсем маленькой, и пришлось очень рано перейти на искусственное вскармливание и начать вводить разнообразный прикорм. Все это не лучшим образом отразилось на здоровье моей девочки, и в раннем возрасте у нее появилась аллергия.

Хочу предупредить будущих мам, чтобы они были очень внимательны к своему образу жизни, узнавали новую информацию о том, что можно и нельзя в период беременности, чтобы не навредить своим детям. Из своего опыта скажу: не пейте кофе, ешьте кондитерские изделия и сладости очень редко.

Чем больше вы едите нездоровой пищи, тем больше риск развития диатеза и других аллергий у ребенка. Я уж не говорю про вредные привычки: курить или пить в период беременности – это, на мой взгляд, вообще преступление. Сигареты в руках матери во много раз увеличивают риск астмы у ее будущего ребенка, а алкоголь способствует пищевой аллергии и всем прочим патологиям.

Поверьте мне: лучше на 9 месяцев пожертвовать этими небольшими удовольствиями, зато потом не мучиться многие годы, а радоваться за крепкое здоровье своих детей.

Александра, г. Ижевск

Анафилактический шок

Слышал, что есть такие аллергические заболевания, от которых умирают буквально в течение часа. Что это за болезни? Как обезопасить себя от них?

Егор Васильевич Миролубов, г. Омск

Большинство аллергических реакций поражает только один орган или одну часть ткани, например, пальцы рук или слизистую носа. Но бывают случаи, когда аллерген с током крови попадает сразу в несколько частей организма. При повторном контакте с этим аллергеном возникает тяжелая и очень опасная реакция, которую называют анафилактической.

Она проявляется стремительно нарастающими (в течение 1-15 минут, максимум – в течение 1-2 часов после контакта с аллергеном) симптомами. Это учащение пульса, головокружение, беспокойство (иногда больных охватывает страх смерти).

В зависимости от аллергена может наблюдаться резкое покраснение кожи, сыпь, отеки (крапивница, ангионевротический отек Квинке); или свистящее, затрудненное дыхание (приступ бронхиальной астмы); или чихание и заложенность носа (ринит, полиноз); или тошнота, рвота и боль в животе.

В самых тяжелых случаях у человека резко падает давление, развивается шоковая реакция, продолжающаяся несколько минут.



Он испытывает судороги, теряет сознание. Также может наступить кома, а затем и смерть (летальный исход при анафилактическом шоке составляет 10-20% случаев). Но если анафилактическую реакцию быстро распознают и проводят адекватное лечение, наступает полное выздоровление.

К счастью, анафилактические реакции – довольно редкое явление. Кто склонен к ним в большей степени? Риск анафилаксии выше у тех, кто страдает от других видов аллергических заболеваний (астма, полиноз и др.). Наиболее подвержены анафилактическому шоку те, у кого он уже появлялся.

Каждый следующий контакт с аллергеном, как правило, вызывает у них очень тяжелое состояние. По этой причине люди, перенесшие анафилактическую реакцию, часто носят медальон или браслет с медицинской информацией о своем заболевании. Это может оказаться необходимым, чтобы им в случае потери сознания могли оказать медицинскую помощь.

Также они всегда носят с собой специальный набор с адреналином в шприце, а также антигистаминными препаратами и кортикостероидами в таблетках.

Как можно помочь человеку при анафилаксии?

- Сразу вызовите скорую медицинскую помощь. Такие состояния требуют интенсивной терапии в условиях стационара.

- Если есть тошнота, поверните голову пострадавшего набок и следите, чтобы не происходило вдыхание рвотных масс.

- Обеспечьте доступ свежего воздуха. Укройте больного теплым одеялом или одеждой, постарайтесь успокоить его.

- Дайте больному антигистаминные препараты.

- Тем, кто сталкивается с анафилаксией не в первый раз, сделайте инъекцию адреналина. Обычно укол делают в бедро, посередине между коленом и тазом.

Личный опыт

Будьте осторожны!

Прошлым летом мы с сестрой и нашими мужьями поехали вместе на шашлыки. Все было хорошо, если не считать насекомых: комары и шершни не раз укусили каждого из нас. Причем от укусов оставались очень крупные вздутые прыщи, которые сильно чесались. Когда мы отдохнули на природе и уже собирались уезжать, моя сестра вдруг облокотилась на дерево и сказала, что ей стало как-то нехорошо. И буквально сразу она побелела, у нее начали трястись руки и губы. Лекарств у нас с собой не было. Но, к счастью, вскоре сестра пришла в себя и попросила быстрее отвезти ее в больницу. Оказалось, что у нее был анафилактический шок. Что стало его причиной? Скорее всего, укусы шершней. Может быть, этому способствовали и мясо, и алкогольные напитки. Врач рассказала, что у них такие случаи – не редкость. И что при возникновении подобных симптомов надо как можно скорее обратиться к врачу. Только медицинские работники смогут оказать помощь в случае повторного приступа (а он случается в 10% случаев) и предотвратить тяжелые последствия.

Марина Эдуардовна Епиканина, г. Санкт-Петербург

Как выявить аллерген

У меня периодически появляется аллергия. И я никак не могу сама определить, какова ее причина. Как узнать, что ее вызывает? Какие методы диагностики используют врачи?

Валентина Геннадьевна, г. Пермь

Причины некоторых форм аллергии вполне очевидны. Допустим, у вас слезятся глаза и появляется насморк после того, как вы погладили кота. Но вскоре после того как вы уходите в другое помещение, где нет животных, эти симптомы исчезают. Понятно, что такая аллергия вызвана частицами кожи и шерсти животного. Если же причины не столь очевидны, аллергологи рекомендуют проводить диагностику с помощью следующих методов.

1 Ведение дневника болезни
Записывайте, когда у вас появляются аллергические реакции. Связаны ли они с приемом определенных продуктов? В какое время года они возникают чаще? Исчезают или обостряются симптомы при смене окружающей среды (например, во время зарубежных поездок, за городом, в нерабочее время)? Влияет ли эмоциональное напряжение или занятия спортом на силу появлений болезни?

2 Кожные пробы
Этот метод диагностики считается основным и самым инфор-

мативным в отношении аллергических заболеваний.

При проведении внутрикожной пробы и пробы уколом в кожу (обычно на руке) вводится потенциальный аллерген. Если в течение 10-20 минут он вызывает аллергическую реакцию (покраснение и волдырь на участке кожи, куда вводилось вещество), его признают виновником болезни.

С помощью этих методов можно определить аллергены, вдыхаемые с воздухом (пыльца, шерсть животных и т.п.), попадающие в организм при укусе насекомых, находящиеся в продуктах питания и некоторых лекарственных препаратах.

Проба уколом почти безболезненна и абсолютно безопасна; ее хорошо переносят даже младенцы. Что же касается внутрикожной пробы, она может вызывать тяжелый ответ из-за применения высоких концентраций аллергена. По этой причине ее используют гораздо реже (как правило, для уточнения и проверки результатов пробы уколом).

Также существует скарификационная проба, которую исполь-

зуют для диагностики аллергического дерматита и экземы. На кожу спины накладывают и закрепляют липкой повязкой кружок диаметром 7-10 мм, покрытый небольшим количеством подозреваемого аллергена. Этот кружок необходимо удерживать в течение 2 суток, чтобы вещество успело просочиться сквозь кожу и вызвать (или не вызвать) соответствующую реакцию, симптомом которой будет краснота и припухлость.

3 Анализы крови
Радиоаллергосорбентный тест (РАСТ) и множественный аллергосорбентный тест проводят на образце крови, взятой из вены на руке. Эти методы применяют для выявления аллергии на травяную пыльцу, домашних пылевых клещей. Но при диагностике пищевой аллергии они бесполезны.

4 Провокационные пробы
Этот метод применяют только в том случае, если не удалось определить причину аллергии с помощью кожных проб и анализов крови. В этом тесте аллерген воздействует уже не на кожу, а прямо на орган, который проявляет симптомы болезни. Например, при конкретизации причин хронического ринита (аллергии на домашнюю пыль: пылевого клеща, кожу и шерсть животных) или сезонного ринита (реакции на пыльцу растений) экстракт подозреваемого аллергена впрыскивают в нос (после вдоха), чтобы вещество не попало в легкие.



При диагностике астмы (для выявления веществ, воздействующих на рабочем месте; определения наиболее подходящих лекарств) с помощью специального ингалятора вещество вводится в легкие. Поскольку существует риск возникновения тяжелого приступа, этот метод проводят крайне редко и только в условиях стационара.

При определении аллергенных веществ из пищевых продуктов также возможно использование провокационных проб (хотя более предпочтительным методом считается диета с временным исключением определенных продуктов). В этом случае подозреваемое вещество в виде порошка в желатиновой капсуле вводится в желудок. А отмеченные в течение нескольких суток реакции позволяют сделать вывод об аллергенности или безопасности этого вещества для конкретного человека.

Лучшее лечение – профилактика

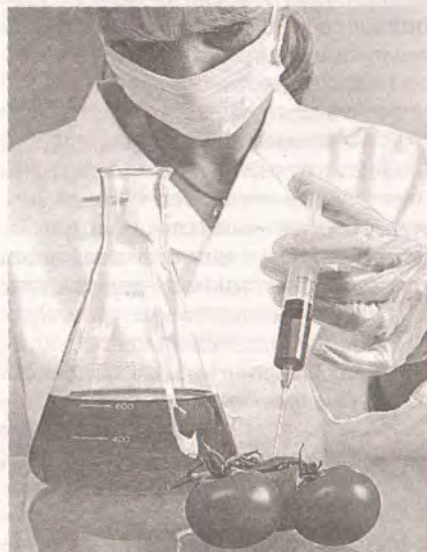
Расскажите, какие методы лечения аллергии используются официальной медициной? Можно ли не просто снять симптомы, а вылечить аллергию?

Нина Владимировна Шиолева, г. Владивосток

Универсальное средство, которое могло бы помочь всем аллергикам, пока неизвестно медицине. Однако существует несколько подходов к лечению, которые дают возможность ослабить аллергические проявления или на время избавиться от них.

1 Устранение определенных аллергенов из окружающей среды больного человека. Например, тому, у кого повышенная чувствительность к некоторым компонентам пищевых продуктов, следует исключить их из своего питания. Но подобный подход может оказаться неосуществимым при других видах аллергии. Например, людям с повышенной чувствительностью к пыльце растений при невозможности переезда в другой регион можно порекомендовать только сведение к минимуму контакта с разносимыми ветром веществами.

2 Предупреждение нарушений защитных сил организма и устранение возможных причин повышенной чувствительности. К таким причинам от-



носятся любые воспалительные заболевания, особенно если это касается пищеварительной системы. Нередко нормализация работы желудочно-кишечного тракта приводит к излечению или, по крайней мере, к ослаблению аллергических реакций (не только пищевых).

3 Специфическая гипосенсибилизация, или иммунотерапия. Этот вид лечения оказывается эффективным почти в 80%

случаев, причем он позволяет не просто ослабить симптомы, но и полностью излечиться от аллергии на конкретное вещество.

Как проводят такое лечение? Во время отсутствия обострений человеку вводят инъекции экстракта очищенного аллергена. Постепенно дозу вводимых веществ увеличивают. Иммунная система приспосабливается к воздействию этого аллергена и перестает реагировать на него повышенной чувствительностью.

Почему иммунотерапию применяют достаточно редко при различных формах аллергии? Во-первых, очень трудно выявить тот конкретный аллерген, который негативен для человека. Кроме того, многие

люди чувствительны сразу к нескольким аллергенам, что резко снижает эффективность диагностики и лечения. Во-вторых, иммунотерапия – довольно длительная процедура (первые несколько месяцев больному вводят инъекции дважды в неделю; а затем в течение года – раз в месяц). Но поскольку механизм снижения чувствительности остается до конца неясным (несмотря на то, что этот метод изучается и разрабатывается уже более 100 лет), предсказать эффективность в каждом конкретном случае невозможно. В-третьих, у небольшого количества людей после инъекции аллергена возникает тяжелая реакция, способная привести к летальному исходу.

ДОКТОР СЕЛЕЗНЕВА ФИТОЧАЙ



Травяные диетические чаи «Доктор Селезнева»

ООО «Новая Формация» производит травяные диетические чаи, которые обладают приятным свежим ароматом чистых горных лесов и полей, имеют приятный вкус, богаты витаминами и минеральными веществами. Это натуральный диетический продукт, не имеющий химических добавок и красителей. Фиточаи

«Доктор Селезнева» создают благоприятные условия для профилактики и лечения болезней с различными патологиями, являются основой правильного диетического питания. Наша компания производит 39 видов наименований чаев, комплексный состав которых обеспечивает эффективность лечения от различных заболеваний. Отличительной особенностью травяных чаев «Доктор Селезнева» является то, что сырье (трава, плоды) выращено в экологически чистых районах Крыма.

В своей работе ООО «Новая Формация» придерживается такого принципа: обеспечение высокого качества в сочетании с доступностью продукции. За высокое качество и конкурентоспособность фиточаев «Доктор Селезнева» Ассамблеи деловых кругов Украины на общенациональном конкурсе предприятие награждено золотой медалью «Высшая проба», на конференции в Оксфорде Европейской Бизнес-Ассамблеи подтверждено соответствие фиточаев «Доктор Селезнева» европейским стандартам, продукция удостоена диплома и ордена, выдан Международным Сертификатом Европейского качества № 459.

Контакты: 062-381-08-02; 062-335-58-31 slv@net.dn.ua



Личный опыт

Проблема в пищеварении

Говорят, что аллергию невозможно вылечить до конца. Но мне кажется, это неправильно. Очень важно определить, чем вызвано заболевание. И устранив его причины (а не только симптомы), вполне можно избавиться и от аллергии.

Расскажу, как это получилось у меня. После затянувшегося курса приема антибиотиков у меня было не очень хорошее пищеварение — постоянно урчало в животе, мучили запоры. Но мне все было некогда обратить внимание на эту проблему. А через месяц началась аллергия на красные фрукты и соки и даже на любимый чай каркаде. Объяснение этому я нашла в плохой работе пищеварительной системы и решила, что все само пройдет со временем. Но время шло, а аллергия не только не прекратилась, но и усилилась.

Еле дождавшись отпуска, я уехала к маме в деревню. И 2 летних месяца не уезжала оттуда. Продукты с собственной грядки и простокваша, которую я готовила там из настоящего коровьего молока, очень положительно сказались на моем пищеварении.

А хорошая экология, водные процедуры и отсутствие стрессов вдвойне укрепили иммунитет. С тех пор с удовольствием ем все, что мне хочется.

Лидия Алексеевна, г. Гатчина

Легкое дыхание

Необычный насморк

У моей сотрудницы часто бывает насморк. Она говорит, что это у нее не простудное, а аллергическое заболевание. Но у нас на работе нет ни цветущих растений, ни животных. Что может вызывать аллергию?

Наталья Афанасьевна, г. Барнаул

По всей видимости, ваша сотрудница страдает от аллергического ринита. Вместе с бронхиальной астмой это заболевание включается в группу респираторных (дыхательных) аллергий.

Аллергический ринит (насморк) — это воспалительный процесс на слизистой оболочке дыхательных путей, который возникает при воздействии различных аллергенов, содержащихся в воздухе. Это довольно распространенное заболевание, которое встречается у 10-25% людей (в зависимости от страны).

Симптомы аллергического ринита такие же, как и при насморке инфекционной природы, который вызывают бактерии и вирусы.

Это зуд в носу, иногда в горле и полости рта, заложенность носа и обильные слизистые выделения из него, многократное чихание. Однако в отличие от инфекционных простудных заболеваний при аллергическом рините не наблюдается повышение температуры. Кроме того, могут присоединяться признаки аллергического конъюнктивита: зуд и жжение в глазах, слезотечение, светобоязнь, отек и покраснение век.

Все эти симптомы могут проявиться уже через несколько минут после контакта человека с аллергеном, к которому он чувствителен. Важно отличать аллергический ринит от простудного, чтобы отказать от использования капель

от обычного насморка. Эти капли первое время могут ослаблять симптомы аллергии. Но со временем мнимый лечебный эффект ослабевает, а слизистые оболочки, поврежденные использованными не по назначению препаратами, приводят к еще большему обострению аллергических реакций.

Что может спровоцировать аллергический насморк и как уберечь себя от этого недуга?

- В первую очередь аэроаллергенами (веществами, вдыхаемыми с воздухом и вызывающими повышенную чувствительность) являются названные вами животные (их шерсть и кожа) и растения (пыльца).

- Это могут быть и бытовые аллергены. Например, домашняя пыль, в состав которой входят грибки, частички насекомых, а также продукты жизнедеятельности микроскопических клещей, питающихся частичками кожи, отслоившимися от тела человека и животных. Эти клещи живут в постельных принадлежностях, коврах, мягкой мебели, одежде.

Также к бытовым аллергенам относят чистящие, парфюмерные и косметические средства. Аллергены, вдыхаемые в больших количествах из стиральных порошков, дезодорантов, лаков для волос вызывают головокружение, насморк и другие неприятные реакции.

Чтобы избежать этого, не используйте агрессивную бытовую химию и косметику слишком час-

то. Пользуйтесь качественной продукцией проверенных производителей, выбирайте гипоаллергенную. Кроме того, достаточно часто делайте влажную уборку в помещении, чтобы снизить риск аллергии или обострения уже существующего недуга.

- Возможно и негативное воздействие профессиональных аллергенов. Те, кто ежедневно контактирует с лаками, красками, лекарствами, химическими соединениями, находятся в группе риска по развитию аллергии.

В этом случае необходимо принимать дополнительные меры безопасности (носить специальные маски, использовать кондиционеры и соответствующие лекарственные препараты).

- Табачный дым, известный как сильное канцерогенное вещество, также является распространенным аллергеном и усилителем чувствительности к другим аллергенам. Дело в том, что при курении (или при вдыхании дыма от сигарет других людей) повреждаются клетки слизистой оболочки дыхательных путей. В результате могут произойти сбои в работе иммунной системы, что приведет к аллергии на вдыхаемые вещества, которые раньше были не опасны для человека. Так что, отказавшись от курения, вы снизите риск не только рака, но и аллергии.

- Помимо вышеперечисленных аэроаллергенов, повышенную чувствительность дыхательных путей могут вызывать и микробы, которые

не представляют опасности для большинства здоровых людей. Как правило, такое явление наблюдается после частых ангин, бронхитов, ларингитов, трахеитов и т.п.

- При длительном напряжении иммунная система перестает от-

личать опасные микробы от безобидных, и возникает инфекционная аллергия.

Вовремя лечите все простудные заболевания, снижая тем самым риск осложнений и приобретения респираторной аллергии.

Лучшее время для прогулок

Когда была за границей, в прогнозе погоды говорили не только о температуре, осадках, давлении, но и о количестве пылицы в воздухе. Поскольку у меня самой сменная лихорадка, меня заинтересовали такие прогнозы. Как по ним определяют благоприятное и неблагоприятное время для прогулок? И влияет ли погода на проявления аллергии?

Елизавета Ивановна Теренина, г. Ярославль

Поллиноз (сменная лихорадка, сезонный аллергический ринит) — это аллергическое заболевание, вызываемое пылью растений (поллиноз в переводе с латинского — «пыльца»). Главным образом оно характеризуется воспалительными изменениями в слизистых оболочках полости носа (вызывающих зуд и насморк) и глаз (приводящих к конъюнктивиту).

Поллинозом страдают 5-7% людей. Наверно, самым знаменитым человеком, страдавшим от поллиноза, был Наполеон Бонапарт. Известно, что во время сражения при Ватерлоо с ним случился приступ сезонной аллергии. И это стало одной из причин неудачного ведения боя.

Людям, для которых аллергеном является пыльца растений, часто рекомендуют в период их цветения ограничивать время пребывания на улице. Но следует учитывать еще и погоду. От нее в значительной степени зависит количество приносимой в атмосферу пылицы. Так, в сухие солнечные ветреные дни концентрация пылицы в воздухе самая высокая. Кроме того, она высока с 5 до 10 и с 17 до 22 часов. Учитывая это, старайтесь в это время оставаться в помещении.

При снижении температуры, а также в дождливую и безветренную погоду концентрация пылицы в воздухе понижается. Поэтому наилучшим временем для прогулок

для вас будет период после дождя.

Что касается прогнозов погоды с информацией о содержании пыльцы в воздухе, в них указывается количество пыльцевых зерен в одном кубическом метре воздуха в течение суток. Если это количество превышает 50, высока вероятность обострения симптомов сенной лихорадки. Однако и более низкая концентрация пыльцы может причинять беспокойство, особенно если у человека сильно выражена аллергия на цветение.

В любом случае нелишним будет соблюдать следующие меры предосторожности.

- Перед выходом на улицу наденьте очки и смажьте носовые проходы масляным раствором или жирным кремом.

- Берите с собой противоаллергические (антигистаминные)

средства, а также чистые платки и бутылку с водой. Если вам станет плохо, смочите платок водой, протрите им лицо, умойтесь (особенно глаза, нос).

- Вернувшись домой, смените одежду, примите душ, прополощите рот, промойте нос и глаза водой.

- Для промывания носа можете использовать солевой раствор. Он помогает избавиться от скопившейся слизи и вымыть опасные бактерии и вирусы. Для его приготовления размешайте 1 ч. л. соли и 1/4 ч. л. питьевой соды в 300 мл теплой воды.

- Дома используйте очистители воздуха и кондиционеры. Чаше делайте влажную уборку, для предупреждения попадания пыльцы в помещение закрывайте окна и двери влажной тканью.

Календарь цветения растений

Уже несколько лет у ребенка сезонный насморк начинается в конце весны – начале лета. Врач сказал: если точно определим цветущее растение, вызывающее аллергию, от нее легко можно будет избавиться. Существует ли график их цветения? И как можно в зимнее время провести профилактику весенней аллергии?

Вера Вячеславовна Кугорова, Тверская область

Поллиноз, или сезонный аллергический ринит, появляется в период цветения ветроопыляемых растений, пыльца которых очень

легкая (поэтому переносится на десятки км от растения), имеет округлую форму и малые размеры (не превышающие 0,035 мм), пото-



му может глубоко проникать в слизистые оболочки носа и глаз. Те же растения, которые обладают яркой окраской и приятным запахом, а опыляются насекомыми, редко вызывают аллергию. Также не вызывают аллергии хвойные растения (прогулки в хвойном лесу могут на время облегчить состояние при аллергии). Следует отметить, что аллергические реакции могут усиливаться не только при контакте с дикорастущими растениями, но и за счет комнатных цветов. Тем не менее, на последние аллергия возникает значительно реже, чем на дикорастущие.

Сезонные заболевания поллинозом прекращаются в октябре-ноябре и не наблюдаются зимой и ранней весной.

Важно знать, что при наследственной предрасположенности поллиноз может проявиться в лю-

бом возрасте. Однако есть еще одна интересная закономерность: если первые 6 месяцев с момента рождения ребенка пришлось на осень или зиму, проявления поллиноза у него будут значительно слабее, даже если он потомственный аллергик.

На какие пыльцевые аллергены реагирует конкретный человек, можно определить в медицинских учреждениях, которые имеют специализированные аллергологические кабинеты. Для этого назначают кожные пробы или анализ крови на определение выработки веществ к разным аллергенам.

Вместо проведения этих анализов можно воспользоваться графиком цветения растений. По нему можно определить растения-аллергены, если вы знаете период обострения чувствительности к пыльце.

Так, для Средней полосы европейской части России (Тверской, Владимирской, Ярославской, Рязанской, Калужской, Тульской и Смоленской областей) характерны 3 сезонных периода цветения растений:

- **весенний (апрель – конец мая)** – ветроопыляемые деревья

15-30 апреля – верба, ольха, орешник, ива, вяз, осина, тополь

1-20 мая – береза, клен

22-24 мая – дуб

25 мая-5 июня – сосна

- **летний (июнь – конец июля)**

– **луговые и злаковые травы**

5-15 июня – одуванчик

5-26 июня – костер, лисохвост

20 июня-5 июля – липа

5-25 июля – овсяница, ежа, пырей, тимopheевка, мятлик

• летне-осенний (конец июля – октябрь) – сорные травы

1-15 сентября – полынь, амброзия, лебеда, цикламен.

Учитывайте, что эти сроки могут на 1-2 недели отклоняться от реального времени цветения растений в зависимости от особенностей погоды. Также помните, что для каждой климатогеографической зоны характерны свои наиболее активные аллергены. В Ростовской области поллиноз чаще всего вызван пылью лебеды, в районах Северного Кавказа и в Ставропольском крае – пылью амброзии, в Кузбассе – пылью березы, полыни и злаковых культур.

Зная время возникновения аллергических проявлений и растения, вызывающие их, можно предотвратить развитие болезни.

Во-первых, это поможет спланировать прогулки так, чтобы как можно меньше контактировать с цветущими растениями. На время обострения поллиноза рекомендуется уезжать из местности, где распространены растения-возбудители аллергии.

Во-вторых, заблаговременный (за 2-3 недели) прием назначенных аллергологом препаратов облегчает протекание аллергии.

В-третьих, существует эффективный метод лечения поллиноза. Он называется специфической гипосенсибилизацией. Лечение

обычно проводится зимой, когда нет никаких симптомов болезни. Оно основано на введении человеку инъекций аллергена, вызвавшего заболевание, в постепенно возрастающих дозах, что приводит к уменьшению чувствительности к данному аллергену.

Вы можете воспользоваться похожим методом из народной медицины. В зимний период давайте ребенку пить настой из того растения, которое летом вызывает аллергию. Например, если у него аллергия на одуванчики, зимой возьмите высушенные цветки этого растения, измельчите их и приготовьте отвар. 1 ч. л. измельченных цветков залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться в течение 30 минут, процедите. Начните принимать с минимальных порций (по 1 ч. л. настоя в день). Если не появляется отрицательных реакций (например, кожной сыпи), постепенно увеличивайте дозировку.

Или же попробуйте вместо настоя давать ребенку небольшое количество меда, сделанного из пыльцы растения-аллергена. Кстати, употребление продуктов пчеловодства (меда в смеси с яблочным уксусом и водой, забруса, пчелиного воска) вообще считается одним из самых эффективных профилактических средств от поллиноза.

В тех же целях можете использовать эфирные масла или ароматизированные с цветками растения, вызывающего летом повышенную чувствительность.

Аллергический конъюнктивит

Весной во время и после прогулок у меня чешутся и распухают глаза. Врач сказал, что это аллергический конъюнктивит. Как можно ослабить проявления этой болезни? Есть какие-то профилактические средства?

Влада Никандровна Абалакина, г. Великий Новгород

Аллергический конъюнктивит (иногда его называют болезнью красных глаз) – это воспалительная реакция слизистой оболочки глаза (конъюнктивы) на попадание аллергенов, к которым чувствителен организм.

Его основные симптомы такие же, как и при конъюнктивитах, вызванных другими причинами. Это зуд или жжение в глазах, покраснение оболочки глаза, покрывающей внутреннюю поверхность век и поверхность глазного яблока, слезотечение, светобоязнь. Веки становятся воспаленными и опухшими.

Нередко симптомы аллергического конъюнктивита сочетаются с проявлениями других аллергических заболеваний: дерматита, аллергического ринита, бронхиальной астмы.

Выделяют несколько видов аллергических конъюнктивитов, каждый из которых имеет свои причины и особенности.

• **Лекарственный аллергический конъюнктивит** может стать реакцией на введение любого ле-

карственного препарата, причем не только в глаза.

• **Аллергический конъюнктивит** при ношении контактных линз. Повышенная чувствительность может быть вызвана как веществами, входящими в состав самих линз, так и средствами для ухода за линзами. По мнению



офтальмологов, аллергический конъюнктивит возникает у большинства людей, использующих контактные линзы, спустя большее или меньшее время от начала их применения.

● **Хронический аллергический конъюнктивит** развивается из-за очень частого контакта с аллергенами: домашней пылью, шерстью животных, пищевыми продуктами, бытовой химией и др.

● **Профессиональный аллергический конъюнктивит** развивается при контакте с аллергенами на рабочем месте, к которым со временем возникает повышенная чувствительность. В нерабочее время, особенно в период отпуска, все симптомы могут полностью исчезать.

● **Поллинозный конъюнктивит** возникает только в сезон цветения растений, пыльца которых является аллергеном, к которому чувствителен человек.

● **Весенний кератоконъюнктивит** (весенний катар) отличается тем, что помимо типичных симптомов аллергического конъюнктивита вызывает еще и разрастание слизистой оболочки, поражает роговицу глаза, приводя к ее воспалению и появлению на ней эрозии или язвы.

Чтобы лечение весеннего поллинозного конъюнктивита было эффективным, в первую очередь ограничьте контакт с цветущими растениями.

● По возможности не гуляйте

рано утром и поздно вечером: это время, когда концентрация пыльцы в воздухе максимальна.

● Носите темные очки: они снизят чувствительность к яркому солнечному свету (которая обостряется при конъюнктивитах) и хотя бы частично защитят слизистую глаз от попадания пыльцевых зерен.

● На время весеннего конъюнктивита откажитесь от контактных линз.

● Приходя с улицы домой, переодевайтесь и мойте не только руки, но и лицо (особенно тщательно ресницы).

● Для уменьшения раздражения используйте успокаивающие глазные примочки, например со слабым соляным раствором.

● Для снятия зуда, отека, покраснения век можете использовать капли, содержащие антигистаминные препараты. Но применяйте их только по назначению врача. Неправильно подобранное средство может ухудшить состояние.

● Помните, что нахождение в задымленном помещении (особенно это касается табачного дыма) усиливает воспалительные процессы в слизистых не только дыхательных путей, но и глаз.

● Ограничьте контакты с такими усиливающими аллергический конъюнктивит факторами, как домашняя пыль, загрязненность рабочего места, средства бытовой химии и косметические средства.



Питание при поллинозе

При многих видах аллергии назначают специальную диету. А при сезонном поллинозе это тоже важно? Какого питания следует придерживаться в этом случае?

Вадим Олегович Оксаненко, г. Вологда

Аллергены, попадающие в организм через пищеварительную систему, могут усиливать действие тех веществ, которые вызывают повышенную чувствительность дыхательных путей. По этой причине при сезонном обострении поллиноза ограничивайте употребление тех продуктов, которые являются родственными по отношению к растениям, вызывающим аллергию на пыльцу.

● При аллергических реакциях на березу, лещину, ольху, яблоню

на время откажитесь от лесных орехов и гороха, яблок и киви, черешни и вишни, сливы и персиков, моркови и картофеля, сельдерея и фейхоа. Из напитков не употребляйте березовый сок и коньяк. Также вам противопоказаны лекарственные фитопрепараты (например, травяные чаи) из березовых листьев и почек, ольховых шишек.

● При аллергии на злаковые травы не употребляйте пищевые злаки (геркулес, пшеницу, рожь, ячмень и др.) в любых блюдах

(хлеб, каша, водка и пр.), а также щавель.

- При аллергии на полынь, ромашку, одуванчик, подсолнечник откажитесь от лекарственных препаратов с этими растениями и календулой, девясилом, чередой, мать-и-мачехой. Из продуктов ограничьте употребление цитрусовых, цикория, подсолнечных семечек и изделий из них (растительного масла, халвы, козинаков).

- При аллергии на лебеду не ешьте свеклу и шпинат.

- При аллергии на амброзию и другие сорняки откажитесь от дыни, бананов, продуктов из подсолнечного семени, какао и кофе.

Помните, что при контакте с этими пищевыми и лекарственными аллергенами (содержащими те же вещества, что и пыльца аллергенных растений) усиливают-

ся проявления поллиноза. Кроме того, к ним могут присоединиться симптомы поражения пищеварительного тракта и кожных покровов: тошнота и рвота, боли в животе и диарея; крапивница или отек Квинке.

Следует отметить, что вне обострений (зимой, ранней весной) эти продукты не только не вредны, но даже полезны для вас. Употребляя их в пищу в небольших количествах, вы постепенно приучаете свой организм к адекватным реакциям на пыльцу соответствующих растений.

- При любом сезонном поллинозе в период цветения растений-аллергенов не ешьте мед (он содержит до 10% пыльцы) и прополис. И не злоупотребляйте блюдами из пасленовых культур (помидоров, сладкого перца, пасленов): они имеют общие аллергенные свойства.

Очистители воздуха

Когда ко мне в гости приезжают внуки, у них начинается аллергический насморк, хотя перед их приездом я всегда делаю влажную уборку. Поможет ли установка кондиционера?

Валерия Павенко, г. Тверь

В числе необходимых мер профилактики и лечения аллергии медики называют очистку воздуха в помещении. И это неудивитель-

но: современные люди проводят до 80% времени в закрытых помещениях. А в них присутствует пыль и живущие в ней микроорганиз-

мы, частички шерсти домашних животных, летучие вещества от парфюмерных и моющих средств, пищевых продуктов. Все это раздражает дыхательные пути и способствует появлению аллергических реакций.

При этом даже влажная уборка не способна удалить всю пыль. По результатам исследований аллергологов, крупные частички пыли, поднявшиеся в воздух и оставшиеся после уборки, оседают на 1 метр за 2 секунды, а самые мелкие – за 6 дней.

Кондиционеры и увлажнители воздуха если и не избавят от уже существующей аллергии, то, по крайней мере, снизят ее проявления.

Воздух, обработанный в кондиционере, очищается от мелких частичек пыли и пыльцы, а в некоторых моделях – от бактерий и вирусов. Также существует специальный антиаллергенный фильтр, поглощающий аллергены. Если вы решите приобрести такое приспособление, обязательно проверьте, чтобы к нему прилагался сертификат.

Кроме того, учитывайте, что кондиционеры осушают воздух, что может быть вредным, если в помещении и без того пониженная влажность или у кого-то из жильцов квартиры бронхиальная астма.

Что касается увлажнителей, их считают более подходящими для городских квартир, особенно для детских комнат. С их помощью воздух и увлажняется, и очищается от присутствующей в нем пыли.

Что следует помнить при использовании кондиционеров и увлажнителей?

- Вовремя чистите фильтры. Прибор с грязными просроченными фильтрами не только не очищает воздух, но и загрязняет его (например, если он снабжен ионизатором). Также в водных фильтрах увлажнителей могут начать размножаться бактерии, что не лучшим образом скажется на качестве воздуха. Кстати, гигиенические правила относятся не только к очистителям воздуха, но и ко всем бытовым приборам. Если в пылесосе не чистить фильтры и пакеты, он будет гонять пыль по помещению.

- Соблюдайте рекомендации по срокам замены фильтров. В разных очистителях они различаются, но как правило не превышают 1 года. Если не предусмотрена возможность ручной очистки фильтра, вы сможете удалить только крупные хлопья пыли, но не избавитесь от мелких частиц в порах фильтра. Поэтому целесообразно приобрести сменные фильтры.

- Не делайте разницу температур на улице и в помещении (или в разных комнатах) слишком ощутимой. Летом не устанавливайте температуру в квартире ниже 23°. Перепады температуры при переходе из одной комнаты в другую вызовут простудные заболевания, а они, в свою очередь, ослабят иммунитет и усилят аллергические реакции.

Безопасные животные

Хочу завести домашнее животное, но у мужа аллергия на кошек и собак. А может ли быть аллергия на хомяков, попугаев?

Подскажите, какие животные не вызывают этой болезни?

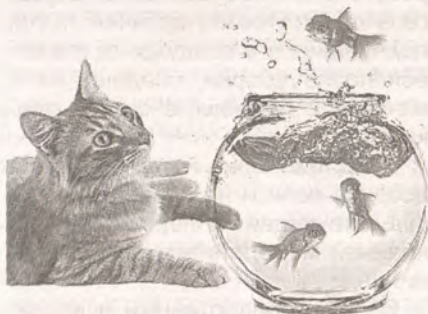
Регина Борисовна Фавстова, г. Томск

Аллергия на животных может развиваться у любого человека, причем не обязательно с детства. Большинство людей, страдающих от этого недуга, подвержены и другим видам аллергий, к примеру, на пыльцу или плесень.

Согласно исследованиям, аллергия на собак или кошек наблюдается у 15% людей. Интересно, что кошки распространяют меньшее количество аллергенов, чем коты. Более того, чем моложе кошка, тем меньше вероятность проявления аллергии.

Что касается других животных, встречается повышенная реакция и на морских свинок, кроликов, хомяков, крыс, мышей и попугаев. Стоит отметить, что аллергию могут вызывать не только домашние животные, но и овцы, коровы, лошади и др.

Некоторые утверждают, что крайне редко, но все же встречается аллергия на людей, вернее – на особенности тканевых компонентов конкретного человека. Несмотря на то что при этом наблюдаются физические симптомы заболевания (к примеру, сыпь или насморк), заболевание в значительной степени связано с психологическим факто-



ром. Частые конфликты, напряженные отношения усугубляют проявления такой аллергии.

Возвращаясь к разговору о животных, следует отметить, что аллергенной активностью обладают частички кожи – перхоть, шерсть, перья, слюна, а также моча и экскременты. Эти вещества легко переносятся воздухом и на одежде других людей.

Аллергические реакции на животных наиболее остро проявляются в форме аллергического ринита (насморка) и конъюнктивита (слезящихся воспаленных глаз). В редких случаях наблюдается и сыпь на коже. Помимо этого, домашние животные могут сыграть существенную роль в развитии бронхиальной астмы, хотя основ-

ными аллергенами при этой болезни являются бытовые.

Людам, страдающим аллергией на кошек и собак, лучше завести себе в качестве домашнего питомца рыбок (учитывайте, что промышленный корм для рыбок тоже вызывает аллергию) или голую морскую свинку.

Даже если у вас нет аллергии на длинношерстных домашних животных, которые живут в вашем доме, не забывайте о мерах профилактики, ведь аллергия может появиться в любом возрасте. Особенно это важно, если у вас маленькие дети. Считается, что ранний контакт ребенка с животными повышает вероятность развития

аллергии на них (в детстве или во взрослом возрасте).

Каковы же меры профилактики?

- Не пускайте домашних животных в спальню.
- Не позволяйте вашему питомцу лежать на кроватях, диванах и креслах. Ковры и мягкая мебель накапливают пыль, в том числе аллергенные частички кожи и шерсти.
- Установите хороший воздухоочиститель.
- Регулярно делайте влажную уборку.
- Регулярно купайте животное.
- Тщательно мойте руки после ухода за своим питомцем.

Личный опыт

Откуда пришла болезнь?

Моя дочка перед своим семилетием уговорила нас с мужем подарить ей котеночка. На день рождения она была очень рада получить этот живой подарок. А на следующий день вдруг заболела. Мы решили, что простыла на сквозняке. Единственное, что нас удивило – температура не поднялась, а насморк был очень сильный. Но обычные капли ослабляли его, и это меня успокаивало. И мне даже в голову не приходило, что это обыкновенная аллергия, а никакая не простуда. Хорошо, что муж оказался догадливей. Взял дочку на улицу прогуляться. А когда они вернулись, рассказал, что на улице насморк почти сразу прошел. Значит, проблема в котенке. Как ни обидно было, а пришлось отдать его соседке; хорошо еще, что она как раз хотела завести себе домашнее животное.

Из этой истории я сделала такой вывод: любую аллергию надо лечить начиная не со следствия (приема лекарств для снятия симптомов), а с причины (удаления аллергена). Это самое главное: понять, почему и откуда взялась болезнь.

Евгения Надпорожская, г. Хабаровск

Клещи в домашней пыли

Правда ли, что аллергикам надо спать на синтепоновых подушках, а не на перьевых или пуховых? Неужели синтетические материалы лучше натуральных?

Виталий Михайлович Обатуров, Красноярский край

Если вы имеете в виду людей с аллергией на пыль, то им действительно лучше предпочесть синтетические материалы. Дело в том, что в перо-пуховых подушках и одеялах, а также в пушистых коврах, ворсистых поверхностях мягкой мебели скапливается домашняя пыль, а в ней размножаются микроскопические клещи (сапрофиты). Подсчитано, что в 1 г домашней пыли может обитать до 30 тысяч таких клещей. Почему многие из нас даже не догадываются об их существовании? Клещи домашней пыли очень мелкие – их размер от 0,1 до 0,3 мм, они не видны невооруженным глазом.

Питаются они отшелушившимися частицами кожи человека и животных. Продукты жизнедеятельности этих клещей легко попадают в воздух. И в больших концентрациях вызывают тяжелую аллергическую реакцию дыхательных путей, которая проявляется в виде типичного аллергического ринита или бронхиальной астмы, реже в виде конъюнктивита. Особенно это опасно для людей, предрасположенных к аллергическим заболеваниям.

При развитии аллергии на клещей домашней пыли это заболевание беспокоит человека круглый год, но осенью и зимой симптомы становятся более выраженными.

Если у вас уже есть такая аллергия, придерживайтесь следующих рекомендаций.

- Замените перо-пуховые подушки и шерстяные одеяла на синтепоновые изделия: в них клещи не размножаются.

- Регулярно чистите постельные принадлежности. Стирайте подушку каждые 3 недели, достаточно часто проветривайте (например, на балконе) или прожаривайте ее на солнце в течение нескольких часов (клещ не выносит прямых солнечных лучей и высокой температуры). Не забывайте чистить и другие постельные принадлежности: одеяла, матрасы, плотные покрывала. Постельное белье стирайте в воде с температурой 55-60°.

- Делайте влажную уборку в квартире, хорошо проталкивайте и проветривайте помещения. Но особое внимание все же следует

уделить именно постельным принадлежностям и только во вторую очередь – коврам и т.п. Немного повышенная температура и влажность, создаваемые человеческим телом во время сна, оптимально подходят для жизнедеятельности клещей. Кроме того, именно во время сна человек теряет наибольшее количество роговых чешуек при трении кожи о постельное белье, подушки, одеяла и матрасы. Поэтому именно в них чаще всего живут и быстро размножаются сапрофиты.

- Во время уборки помещения и смены постельного белья используйте многослойные марлевые повязки для носа и рта. Старайтесь избегать попадания пыли на слизистую глаз.

- Сразу убирайте одежду в закрытый шкаф, а не разбрасывайте ее по дому: на ней также оседает много пыли.

- Откажитесь от ряда продуктов. Замечено, что аллергия на клеща домашней пыли усиливается при употреблении в пищу ракообразных, членистоногих и моллюсков (у них есть общий с сапрофитами аллерген – тропомиозин).

- Во время отпуска постарайтесь сменить климат. Клещи домашней пыли не могут жить в условиях сухого горного климата. Поэтому для вашего здоровья окажется благоприятным пребывание в местности на высоте 1500-1800 м над уровнем моря.

Личный опыт

Правила гигиены

До поры до времени я даже не задумывалась над тем, зачем делать влажную уборку. Теперь же все кардинально изменилось. Произошло это после того, как у меня началась аллергия. В помещении у меня распухали и чесались глаза, появлялась заложенность носа. А на свежем воздухе становилось легче.

Врачи сделали кожные пробы и выявили, что у меня аллергия на домашних клещей. Прописали какие-то таблетки и регулярную влажную уборку дома, причем проводить ее надо в хирургической маске.

Сказать честно, когда я зашла в аптеку, там не оказалось нужных таблеток, поэтому я купила только несколько масок для лица. Пришла домой и вымыла всю квартиру. И действительно, стало легче дышать. А через несколько дней заказала кондиционер. Эти 2 средства (регулярная влажная уборка и очищение воздуха) избавили меня от всех проблем, даже таблетки не пришлось принимать.

Н.М. Яворницкая, г. Москва

Личный опыт

Пчелиный воск – природное лекарство

Раньше весна и лето для меня были самыми нелюбимыми временами года, ведь они всегда приносили мне ужасную аллергию, приходилось мучиться с насморком и неприятными ощущениями в горле. Мало того, летом я не могла есть все самое вкусное – свежие фрукты и ягоды, хотя зимой спокойно переносила варенье из них.

Излечиться мне помог бывший одноклассник. Однажды я случайно встретила его на улице, было это в конце августа. Он рассказал, что занимается пчеловодством. Увидев, как я страдаю от своей сезонной напасти, он предложил мне попробовать полечиться восковыми крышечками. Через месяц он привез мне 2 лекарства: пчелиный воск и мед.

Всю осень, зиму и первый месяц весны я принимала эти лекарства. Каждый понедельник дважды в день разжевывала восковые крышечки. А по средам и пятницам съедала 2 ст. л. меда. И представляете: пришла весна, а болезнь не появилась. Только в середине лета несколько дней был насморк, но в гораздо более легкой форме, нежели прежде. Попробуйте этот способ, может, и вас он вылечит.

Светлана Андреевна Заборкина, г. Екатеринбург

Банное очищение

Вы можете не поверить, но я вылечила свою аллергию всего за несколько месяцев. Началось все с того, что мы с подругой решили пойти в турецкую баню, которую окрыли недалеко от завода, на котором мы работаем. А когда между заходами в парную мы обливались водой в душе, подруга показала мне, как надо растираться медом и делать легкий массаж. Она говорила, что это очень полезно для кожи, а заодно и для уменьшения целлюлита.

И представляете: после таких банных процедур у меня не только фигура улучшилась (а я стала ходить в баню именно для этого), но и перестали появляться высыпания на коже, которые мучили меня уже несколько лет. А когда началось лето, даже аллергии на цветение не было.

Лидия Леонидовна, г. Санкт-Петербург

Пищевая аллергия

Опасные продукты

У меня иногда появляется аллергия, думаю, что это реакция на какие-то продукты. Подскажите, какая пища чаще всего вызывает аллергические реакции?

Зинаида Леонидовна Карминина, г. Сургут

Той или иной степенью аллергенности обладают почти все пищевые продукты, за исключением рафинированного сахара и поваренной соли (сахар и соль не вызывают аллергических реакций, но усиливают уже имеющиеся реакции на другие продукты).

Однако к некоторым продуктам чаще других бывает повышенная чувствительность.

- **Коровье молоко** – распространенный аллерген, что особенно важно учитывать при питании маленьких детей. Малейшего количества этого аллергена достаточно для развития тяжелого состояния ребенка, иммунная система кото-

рого не успела полностью сформироваться. Были случаи, когда ребенок погибал даже не от приема молочной пищи, а всего лишь от молочной пыли, если остатки молока были на пеленках, на которые клал малыша.

- **Куриное яйцо** также является одним из ведущих пищевых аллергенов. Интересно, что иногда повышенная чувствительность проявляется только на белок, а иногда только на желток (бывает, что аллергию вызывают оба компонента). При наличии аллергии к куриному яйцу часто наблюдается аллергия и на мясо курицы (реже – утки), другие виды яиц (утиные,

гусиные), а также на блюда, содержащие в своем составе яйца (майонез, кремы, сдобные и мучные изделия, шампанское и все белые вина, осветляемые белком яйца). Кроме того, повышенная чувствительность к яйцам может сопровождаться аллергической реакцией дыхательных путей на перо подушек.

Помните, что прививочные вакцины (например, против кори, эпидемического паротита и коревой краснухи) тоже содержат незначительную примесь белков яиц. И этого бывает достаточно, чтобы вызвать у людей с аллергией к ним серьезные реакции на введение вакцины.

Если у вас аллергия на куриные яйца или саму курятину проявляется не каждый раз, то, возможно, повышенную чувствительность у вас вызывают не сами эти продукты, а компоненты корма, который давали курице (например, при повышенной чувствительности к тетрациклину вполне вероятна аллергическая реакция на мясо птиц, которых кормили этим препаратом).

● **Рыба (морская и речная), а также различные рыбные продукты (икра, рыбий жир)** являются распространенными аллергенами. Термическая обработка практически не снижает их аллергенности. Во время варки рыбы аллергены поступают в бульон и даже в водяные пары, вдыхание которых также может вызывать аллергические реакции. У людей с повышенной чувствительностью

к рыбе часто присутствует и аллергия к запаху корма для рыб (дафниям).

Учитывайте, что аллергическую реакцию может вызвать даже использование косметических теней, которые готовятся из рыбьей чешуи.

● **Ракообразные** – раки, крабы, омары – достаточно аллергенны.

● Среди **фруктов, ягод и овощей** наиболее часто вызывают аллергию земляника, клубника, цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны). Желтые, красные, розовые овощи (помидоры, морковь, персики и пр.) чаще вызывают аллергию, чем зеленые.

● **Орехи** – довольно сильные аллергены. Учитывайте, что некоторые орехи сходны по своему химическому составу (например, грецкий орех и миндаль; кешью и фисташки). Поэтому аллергия на один из видов орехов часто сопровождается аллергией и на другой вид.

Наиболее распространена повышенная чувствительность к арахису и многочисленным продуктам, содержащим его (печенье, шоколад, арахисовое масло и др.). Также при ней возможна аллергическая реакция на косметические препараты (кремы, гели для душа, шампуни и пр.), в составе которых есть этот орех или его масло.

● Выраженными аллергическими свойствами обладают **мед, грибы, какао, шоколад, кофе**. При гиперчувствительности к кофе и какао возможна аллергия и

на другие бобовые (горох, фасоль, чечевицу и др.).

● **Алкогольные напитки, дрожжевое тесто, сыры и колбасные изделия**. Эти продукты содержат гистамин, образующийся в результате жизнедеятельности определенных бактерий и провоцирующий аллергические реакции.

Реже возникает аллергия на зерновые продукты (гречиха, пшеница, рожь, овес), мясо, бобовые, лук, сельдерей, различные пряности.

Пищевые добавки

Многие продукты содержат химические пищевые добавки. Какие из них особенно опасны для аллергиков?

Наталья Шаповалова, г. Выборг

Пищевые добавки – это компоненты пищевых продуктов, которые отличаются от питательных веществ и намеренно вносятся в состав для увеличения срока годности, облегчения обработки, улучшения вкусовых качеств и внешнего вида.

Большинство добавок обозначаются на упаковке буквой «Е» и цифрой. Наличие такого обозначения на маркировке означает безопасность добавки (согласно правилам Европейского Союза), но вовсе не гарантирует, что эта добавка не вызовет аллергической реакции.

Приведем статистику: исследования американских аллергологов показали, что 93% случаев пищевой аллергии вызваны всего 8 продуктами. В порядке убывания аллергенных свойств они расположены следующим образом: яйца, арахис, молоко, соя, лесные орехи, рыба, ракообразные, пшеница. Конечно, это распределение продуктов может сильно различаться в зависимости от страны, поскольку, в отличие от США, не везде так часто используются арахис и соя.

Добавки, чаще всего вызывающие симптомы аллергии, – это красители (их обозначают E100-E180) и консерванты (E200-E297). Наиболее сильными аллергенами считаются следующие:

● **Тартразин (E102) и амарант (E123)** – красители, часто содержащиеся в конфетах и безалкогольных напитках. Они могут провоцировать приступы астмы и другие аллергические проявления.

● **Бисульфит натрия (E222)** – антиоксидант, которым часто обрабатывают фрукты и овощи, что-

бы они сохраняли свежий вид на витринах, в салатах и т.д. Кроме того, он может содержаться в консервированных и сухих продуктах, безалкогольных напитках и вине, пакетированных соусах, в суповых смесях и мясе в собственном соку. Считается, что он может вызывать обострения астмы.

- **Бензоаты (E210-E219)** – группа консервантов, вызывающих аллергические кожные реакции (например, крапивницу) и астму.

- **Азотнокислый калий (E252)** вызывает аллергические проблемы с кожей.

- **Бензоаты (E211-E213) и этиловые эфиры пара-гидроксibenзойной кислоты (E214-E218)**

провоцируют не только аллергические реакции, но и развитие раковых опухолей.

- Также аллергические реакции могут быть вызваны искусственными подсластителями, прежде всего **аспартамом (E951)**.

Но не только искусственные добавки способны вызывать к себе гиперчувствительность. Даже безобидный на первый взгляд желатин, изготовленный не из мясных, а из рыбных продуктов, а также кошениль (вытяжка из кошенилевого жучка, используемая как краситель в кондитерских изделиях), может спровоцировать аллергические реакции.

Выбираем диету

Уже несколько лет у меня периодически появляется сыпь на руках. Раньше такое было, только если я ела грейпфруты или апельсины. Теперь я их не ем, но все равно страдаю от аллергии. Терапевт направил меня к аллергологу, а перед посещением этого врача посоветовал соблюдать элиминационную диету. Зачем она нужна?

Екатерина Викторовна Лаврова, г. Челябинск

При подозрении на пищевую аллергию в большинстве случаев назначается элиминационная диета (диета исключения). Она помогает точно определить «виновный» продукт, если реакция не очень сильно выражена, или ее симптомы появляются не сразу после

еды, или если человек реагирует сразу на несколько продуктов.

Диета исключения может быть основана на изъятии подозреваемого продукта из рациона. К примеру, при подозрении на аллергию к молоку исключают молоко и молочные продукты (безмолочная диета).

Исключение составляет сливочное масло, причем лучше использовать топленое. Запрещаются все продукты, содержащие молоко: пироги, печенье и др. Желательно исключить из пищи и говядину, так как в ней могут содержаться общие с молоком аллергены. Если молочная природа аллергии подтверждается, то придется придерживаться такой диеты несколько месяцев или даже лет, используя различные заменители коровьего молока.

Аналогично проводится безрыбная диета (при подозрении наличия аллергии на один вид рыбы лучше исключить из питания все ее разновидности, а также морепродукты), безлаковая диета (запрещаются продукты, содержащие крупы, муку: хлеб, блины, печенье, торты и т.п.).

Если сложно предположить конкретные продукты, вызывающие повышенную чувствительность, в элиминационную диету включают только те продукты, которые считаются относительно неаллергенными. К их числу относят яблоки и груши, персики и сливы, морковь и картофель, зеленую фасоль, кабачки и патиссоны. Редко вызывают аллергию мясо индейки и ягнят, рис, ячмень, овес и рожь.

Если есть основания полагать, что аллергию вызывают сразу несколько видов продуктов, назначают строгую элиминационную диету. Она начинается либо с 1-2 голодных дней на воде, либо с 1-3 дней на чае с небольшим количеством сахара (5 стаканов в сутки) и

250 г подсушенного белого хлеба. Затем каждые 2-3 дня диету немного расширяют. Сначала в рацион вводят кисломолочные продукты в следующей последовательности: кефир, творог, молоко, сыр. Потом добавляют мясные, еще позже – рыбные или овощные блюда.

Другой вариант элиминационной диеты подразумевает употребление груш (или зеленых яблок), индейки (или мяса ягнят) и риса. Постепенно в диету вводят разнообразные овощи – предпочтительно те, которые едят нечасто: пастернак, репу, морковь.

Если при расширении элиминационной диеты обострение аллергии не раз совпадало с приемом определенных продуктов, их исключают из рациона на срок не менее 2 недель и считают одними из виновников заболевания. Если же при употреблении вновь введенного продукта аллергия не обостряется, через 4 дня вводят другой исключенный ранее продукт.

После того как все продукты, вызывающие у вас аллергию, будут распознаны, их придется полностью исключить из диеты, особенно если это касается необязательных продуктов (ракообразные, некоторые пряности и т.п.).

Однако не допускайте неоправданного ограничения многих продуктов, которое приведет к неполноценному питанию. Кроме того, учитывайте, что со временем повышенная чувствительность к тому или иному продукту может сама собой исчезнуть.

Аллергия на молоко

После того как выпью коровье молоко, у меня появляются красные пятна на коже и начинается насморк. Но если молоко сначала прокипятить, то таких реакций нет. Как это можно объяснить?

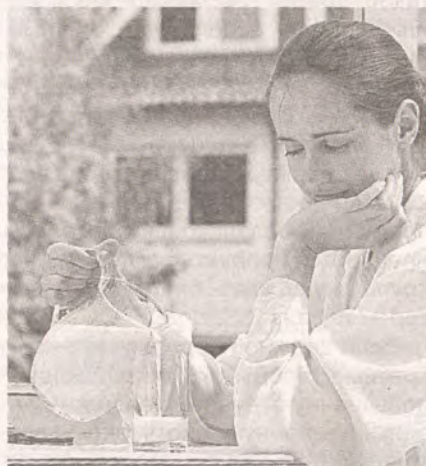
Александра Андреевна Самойлова, Пермский край

Коровье молоко — распространенная причина аллергии. При этом не путайте понятия «аллергия» и «непереносимость молока» (или лактозная недостаточность). Лактозная недостаточность заключается в том, что организму не хватает ферментов для переваривания молочного сахара — лактозы. А аллергия на молоко является реакцией иммунной системы на молочный белок.

Судя по описанным вами особенностям, в вашем случае наблюдается именно аллергия на молоко. Но для уточнения этого диагноза можете сделать кожную пробу на аллергенные белки или сдать кровь на анализ.

Как правило, аллергическая реакция возникает почти сразу после того, как человек выпьет молоко. Вскоре у него появляются сыпь и красные пятна на коже, реже — слезоточивость глаз и заложенность носа, боли в животе и пр. В редких случаях может возникнуть более тяжелое состояние, известное как анафилактический шок.

Какие вещества в составе молока вызывают такие аллергические



реакции? Это может быть один из примерно 20 содержащихся в нем белков. Самые сильные из них: бета-глобулин и альфа-глобулин. При кипячении они разрушаются. По этой причине 15-минутное кипячение гарантирует отсутствие аллергической реакции на молоко у тех, кто чувствителен к этим аллергенам.

Кстати говоря, варка яиц тоже уменьшает (хотя и не полностью устраняет) вероятность аллергии у людей, чувствительных к содержащимся в них аллергенам. Также

большинство аллергенов, входящих в состав фруктов, ягод и овощей, теряет свою активность при варке.

Имейте в виду, что опасные для вас белки содержатся не только в самом коровьем молоке, но и в сгущенном, и в сухом молоке, а также в многокомпонентных продуктах, в составе которых есть молоко (торты, мороженое и пр.). Как ни странно, сходные аллергены содержатся и в говядине. Кроме того, они есть в сыворотке, которую используют для изготовления вакцин против гриппа; для вас такая вакцинация может оказаться опасной.

А вот кисломолочные продукты (в отличие от цельного молока) могут не вызвать у вас повышенной чувствительности. К примеру, в твороге и сыре содержится в основном другой белок — казеин. Он тоже способен вызывать аллергию, но такое явление наблюдается гораздо реже, чем аллергия к бета-глобулину и альфа-глобулину молока.

Что касается козьего и соевого молока, при явной аллергии на коровье молоко возможна (но не обязательна) повышенная чувствительность и к этим продуктам.

Чувствительность к лекарствам

Какие лекарства могут вызвать аллергию? Если у моих родителей есть аллергия на определенные препараты, могу ли я по каким-то анализам определить наличие такой же аллергии у себя?

Валентина Эдуардовна Бирюкова, г. Бийск

Лекарственная аллергия наблюдается у 5% взрослых людей, у детей — несколько реже. Симптомы такой аллергии в большинстве случаев проявляются у людей с наследственной предрасположенностью, а также у тех, кто ослаблен болезнью. Также у женщин выше вероятность развития лекарственной аллергии по сравнению с мужчинами. Чаще всего лекарственная аллергия проявляется кожными нарушениями: дермати-

том, крапивницей, отеком Квинке (в последнем случае может быть и отек слизистых). Но она может вызывать и более серьезные последствия: анафилактический шок, бронхоспазм и др. Кроме того, симптомами длительно протекающей лекарственной аллергии являются поражения сосудов, которые приводят к развитию нефрита, пневмонии, поражениям кожи и т.п.

Какие лекарства вызывают аллергию? На это способен прак-

тически любой препарат, но, по статистике, около 80% всех реакций обусловлены антибиотиками (пенициллином и его производными), ацетилсалициловой кислотой (аспирин и др.) и другими нестероидными противовоспалительными препаратами (жаропонижающие и болеутоляющие средства). Чаще других медикаментов тяжелые реакции вызывает пенициллин. При этом доза, вызывающая реакцию, может быть очень небольшой.

Существует несколько правил, которых следует придерживаться для профилактики лекарственной аллергии.

• При аллергии на аспирин исключите из питания продукты, содержащие салицилаты. Это клубника и земляника, вишня и ви-

ноград, яблоки и томаты, персики и абрикосы, морковь и картофель.

• Помните, что прием любых лекарственных средств без назначения врача крайне опасен. Избегайте бессистемного приема лекарств, а также одновременного приема разных препаратов.

• Если есть подозрение на лекарственную аллергию, приостановите применение всех медикаментов и применяйте их только в случае крайней необходимости (к примеру, при лечении пневмонии невозможно отказаться от приема антибиотиков даже при появлении крапивницы).

• Для определения аллергии на то или иное лекарство пройдите диагностику (кожные инъекционные пробы и провокационные тесты).

Пищевой дневник

Для определения продуктов, вызывающих аллергию, посоветовали вести пищевой дневник. Насколько подробно надо делать записи?

Елена Константиновна Иванова, г. Воронеж

Пищевой дневник представляет собой таблицу, в каждом столбце которой вы указываете следующие сведения об употребляемой пище и реакция на нее:

1 Время приема пищи

Имеется в виду день недели, дата и час приема пищи.

2 Блюда и входящие в них продукты

Каждое блюдо указывайте вместе с его составом (не просто «суп», а все компоненты, входящие в него) и способом кулинарной обработки.

Даже отдельный продукт характеризуйте достаточно подробно.

К примеру, хлеб может быть ржаным, бородинским, белым; молоко – пастеризованным, кипяченым, сгущенным и т.п. Сыр, рыбу, мясо указывайте с упоминанием вида, срока и условий хранения.

3 Симптомы

• Время появления

Имейте в виду, что реакция организма чаще всего проявляется в первые 2 часа после приема аллергенного продукта. Но возможна и двойная реакция (слабая в первые 2 часа, максимальная через 4-6 часов), и отсроченная (через 6-8 часов).

- Общее состояние
- Охриплость голоса, кашель
- Стул
- Кожные высыпания
- Другие

Любые симптомы записывайте

вместе с интенсивностью их проявления.

4 Примечания

Желательно отмечать прием лекарств, нервно-психические и другие факторы, которые могли оказать влияние на организм.

Сопоставление сроков появления реакции со временем приема того или иного продукта позволит выявить аллергенный для вас продукт. Для уточнения диагностики исключите подозреваемый продукт на 2-3 дня и после угасания симптомов обострения вновь съешьте его, лучше натощак. Возобновление симптомов подтвердит аллергенность данного продукта и укажет на необходимость его исключения из рациона на срок не менее 3 месяцев.

Аллергическая энтеропатия

Месяц назад мужу поставили диагноз: аллергическая энтеропатия. Сам он говорит, что у него было обычное отравление, и лечиться не собирается. Расскажите, что такое энтеропатия? Как лечат эту болезнь?

Мария Михайловна Еветанова, г. Ульяновск

Аллергическая энтеропатия – это поражение органов желудочно-кишечного тракта (преимущественно кишечника) при контакте с определенным аллергеном. В боль-

шинстве случаев это заболевание вызывают аллергены, попадающие в пищеварительную систему через рот (пищевые продукты, лекарственные препараты). Но возмож-

но и их воздействие через органы дыхательной системы или при инъекционном введении медицинских препаратов.

Симптомы аллергической энтеропатии практически не отличаются от проявлений других (например, воспалительных) нарушений пищеварительной системы, от поражения полости рта до кишечника. Обычно это проявляется следующим образом: через некоторое время после контакта человека с аллергеном появляются тошнота и рвота, схваткообразные боли в разных отделах живота, отек слизистой губ и языка. Возникают нарушения стула, чаще в виде диареи.

Эти симптомы могут сопровождаться признаками аллергических заболеваний других органов, например, дыхательной системы (ринит), кожи (крапивница). По мере прекращения контакта с аллергеном симптомы аллергической энтеропатии постепенно проходят.

Какие последствия возможны при длительном воздействии аллергенов, вызывающих энтеропатию?

• Аллергическое поражение полости рта, которое выражается зудом, отеком языка, губ или более

обширным комплексом симптомов – так называемым отеком Квинке.

• Поражение пищевода, вызывающее затруднения при глотании, ухудшение прохождения твердой пищи, боли за грудиной.

• Нарушения работы желудка, симптомами которых становятся боли, тошнота и рвота.

• Аллергическое поражение кишечника, проявляющееся резкими схваткообразными болями в животе, диареей.

• Нарушение работы печени: появляется желтуха, печень увеличивается и становится болезненной.

Профилактика этих нарушений и главное лекарство от аллергической энтеропатии – соблюдение диеты, исключающей те пищевые продукты, которые вызывают болезненные симптомы, а также приостановка приема лекарственных препаратов (для исключения возможности появления аллергии из-за них). В абсолютном большинстве случаев этого оказывается достаточно.

Пока точно не известны аллергены, вызывающие заболевание вашего мужа, для устранения симптомов аллергии назначают антигистаминные препараты.

Кстати...

• В индустриальных городах и мегаполисах аллергическими недугами страдают более половины их обитателей, в сельской местности – в 3-4 раза меньше.

Истинная и ложная аллергия

Я всегда считала, что у меня аллергия на клубнику (после нее появляется сыпь), а недавно обратилась к аллергологу и он поставил диагноз псевдоаллергия. Чем это заболевание отличается от обычной аллергии? Можно ли его вылечить?

Диана Маратовна Новикова, г. Великий Новгород

Под названием «пищевая аллергия» достаточно часто подразумевают как истинную аллергию, так и псевдоаллергию (или ложную аллергию). Причем, если верить статистике, на каждый случай истинной аллергии (она регистрируется у 5-7% населения) приходится 3 и более случаев псевдоаллергии.

Оба заболевания проявляются после попадания в организм определенных продуктов (в большинстве случаев это рыба и ракообразные, яйца и куриное мясо, клубника, томаты, морковь, сыр, шоколад, кофе и др.). Кроме того, истинная и ложная аллергия сходны по симптомам.

Различаются же они по причинам или механизмам возникновения. Истинная пищевая аллергия появляется в результате некоторых сбоев в работе иммунной системы. А псевдоаллергия появляется из-за различных хронических нарушений в работе желудочно-кишечного тракта, печени или желчных путей.

Как можно определить ваш вид аллергии?

• Если она появилась уже в детстве и является наследственным заболеванием, то, скорее всего, это истинная аллергия. Если же во взрослом возрасте и не связана с генетической наследственностью – это псевдоаллергия.

• Если симптомы появляются после малейшего количества съеденного продукта, это истинная аллергия. Если после достаточно большого – ложная.

• Если в анализах крови обнаруживается повышенное количество эозинофилов и иммуноглобулина Е – это истинная аллергия, если эти показатели в пределах нормы – ложная.

• Если кожные провокационные пробы на подозреваемый аллерген дают положительный результат – истинная аллергия, если отрицательный или ложноположительный – ложная.

Зачем вообще понадобилось разграничивать истинную аллергию и псевдоаллергию, если все симптомы этих заболеваний одинаковы и появляются после приема определенных продуктов? Это

необходимо для правильного выбора методов лечения.

- При истинной аллергии следует полностью исключить из питания «виновный» продукт, а при псевдоаллергии достаточно лишь уменьшить его количество.

- Для избавления от истинной аллергии определенные продукты придется исключить из питания на длительный период, иногда на всю жизнь. Для эффективного ле-

чения псевдоаллергии надо в первую очередь устранить основное заболевание (желудочно-кишечного тракта, печени или желчных путей), в этом случае повышенная чувствительность к определенным продуктам исчезнет сама.

Общим же при лечении истинной и ложной аллергии является применение антигистаминных препаратов, которое помогает временно сглаживать симптомы болезни.

Причины – в плохом пищеварении

Слышала такое мнение, что пищевую аллергию провоцируют глисты и болезни кишечника. Правда ли это? Как могут нарушения пищеварения привести к аллергии?

Анна Дмитриевна Ковалева, г. Новосибирск

Всего за одни сутки человек потребляет примерно 120 пищевых аллергенов, но это может не нанести его здоровью никакого вреда.

Если же вы переедаете, в ваш организм поступает слишком много аллергенов, и это уже может привести к повышенной чувствительности к некоторым из них. В случае если вы питаетесь однообразно, пищеварительная система сталкивается со слишком большим количеством одного аллергена, что также вызывает неадекватно сильные реакции иммунной системы.

Еще одна распространенная причина аллергии (вернее – псевдоаллергии) – это плохое пищеварение в результате заболеваний желудочно-кишечного тракта или печени и почек. Как это может привести к развитию аллергии?

Предположим, после длительного приема антибиотиков у вас развился дисбактериоз (нарушение состава микрофлоры кишечника). Патогенные бактерии загрязняют пищеварительную систему продуктами своей жизнедеятельности, что провоцирует воспалительные и аллергические процессы. Вы-

явить и вылечить такое нарушение не так сложно, как кажется. Следует сдать необходимые анализы и строго соблюдать рекомендации врача по приему препаратов, избирательно уничтожающих вредную флору при сохранении полезной. И, конечно, стоит помнить о том, что фруктовая и овощная клетчатка и кисломолочные продукты играют важную роль в поддержании здоровой флоры кишечника.

Похожие патологические процессы протекают в организме при воспалении кишечника или при появлении в желудочно-кишечном тракте паразитов (глистов, гельминтов), выделяющих ядовитые вещества. Эти вещества – продукты жизнедеятельности глистов – являются сильными аллергенами. Поэтому через некоторое время после заражения паразитами у человека могут появиться признаки аллергической реакции. Без видимых причин возникают зуд и кожные высыпания по типу крапивницы, изменяется клеточный состав крови, появляются клетки, свидетельствующие об аллергической реакции. Кроме того, у больных паразитарными заболеваниями аллергия на пищевые продукты протекает в 2-3 раза тяжелее, чем у людей, ими не страдающих.

Еще один распространенный вариант – повышение проницаемости стенок кишечника, как при язвенной болезни. В этом случае крупные белковые молекулы-аллергены, которые в процессе пищеварения должны утрачивать

свои аллергенные свойства, вместо этого быстро попадают в кровь. Неудивительно, что организм начинает откликаться на их вторжение неадекватно сильными реакциями. Это могут быть как простая крапивница (сыпь), зуд и насморк, так и более серьезные нарушения: отек Квинке и шок.

Также к аллергии могут привести нарушения работы печени (гепатит, холецистит или лямблиоз), когда она не может выполнять свою очистительную функцию в полной мере, или почечная недостаточность, когда почки не справляются с выполнением выделительной функции.

Какой тогда может быть профилактика и лечение аллергии?

- Питайтесь разнообразно, но не переедайте.

- Ешьте достаточно витаминов, микроэлементов и растительной клетчатки, а также продуктов с бифидобактериями (кисломолочные напитки). Они способствуют естественной нормализации работы кишечника.

- Соблюдайте правила гигиены: тщательно мойте руки перед едой. Используйте достаточную температурную обработку продуктов животного происхождения. Мойте и очищайте растительную пищу.

- Если у вас есть домашние животные, регулярно проводите им курс дегельминтизации.

- Не принимайте лекарства без назначения врача.

- При необходимости приема

антибиотиков позаботьтесь о нормальной работе кишечника.

• При подозрении на дисбактериоз или гельминтоз (заражение глистами) пройдите диагностику (в последнем случае достаточно сдать анализ кала).

• Не игнорируйте боли в животе: ищите их причину и вовремя лечите болезни пищеварительной системы и органов брюшной полости.

• Уделяйте внимание общему состоянию здоровья.

Диета при беременности

В детстве у меня был диатез. Сейчас я беременна и хочу узнать, как лучше питаться, чтобы у моего ребенка не было такой болезни. И еще вопрос: бывает ли аллергия на материнское молоко? Если да, возможно ли как-то избежать этого явления?

Елизавета Николаевна, г. Псков

Кдетским аллергическим заболеваниям довольно часто приводит нарушение качества и режима питания матери. Особенно это важно в период беременности и грудного вскармливания.

В первую очередь рацион беременных и кормящих женщин должен быть сбалансированным и разнообразным. При отсутствии противопоказаний в нем обязательно должны присутствовать следующие продукты.

• Нежирное мясо, рыба и птица (говядина, карп, треска, курица, индейка), но не колбасы, сосиски и соленая сельдь.

• Молоко и молочные продукты (творог и сыры). Помните, что нехватка кальция способствует обострению аллергических реакций.

Однако из-за большого количества цельного коровьего молока в рационе кормящей женщины у ребенка также может возникнуть аллергическая реакция. Лучше заменить его кисломолочными продуктами: кефиром, простоквашей, ряженкой и т.д. Осторожно следует относиться к употреблению в пищу сметаны и молочных сливок.

• Овсяная, гречневая и рисовая каша; можно с изюмом или курагой.

• Растительное и сливочное масло.

• Некрепкий чай с чабрецом или мятой (эти травы благотворно влияют на образование молока), морсы, компоты (из сушеных абрикосов, яблок; но не папайи и других экзотических фруктов), минеральная вода.



• Свежие или отварные овощи (свекла, картофель, огурцы и зеленый лук), свежие фрукты и ягоды (привычные для вашей климатической зоны).

Эти продукты давно известны человечеству, поэтому мы приспособлены к ним на генетическом уровне, и они очень редко вызывают аллергические реакции. Но этого, к сожалению, нельзя сказать о веществах из экзотических плодов (апельсинов, мандаринов, какао), от которых лучше отказаться в период беременности и кормления.

Чем еще не стоит увлекаться?

• Сахар и кондитерские изделия. Они обладают аллергизирующим действием. В ограниченных количествах ешьте зефир, пастилу или мармелад, при этом выбирайте продукцию с наименьшим количеством пищевых добавок.

• Кофе, какао, лимонады и спиртные напитки.

• Консервы, копчености, кетчупы, пряности, маринады, лук и чеснок. Они содержат большое ко-

личество экстрактивных веществ, эфирных масел и соли, способных провоцировать и усиливать аллергическую реакцию.

• Высокоаллергенные продукты (орехи, особенно арахис и любые продукты с ним, мед, яйца, ракообразные, шоколад), а также любые продукты, которые в прошлом вызывали у вас пищевую аллергию.

• Клубника, земляника и другие продукты растительного происхождения яркого красно-оранжевого цвета, а также киви, ананасы, авокадо и цитрусовые.

• Лекарства. Принимайте фармацевтические препараты только в случае крайней необходимости и только по назначению врача. Прием лекарств во время беременности часто приводит к аллергии на них у ребенка.

Что касается аллергии на материнское молоко, чаще всего причиной такого нарушения становится употребление кормящей женщиной продуктов, обладающих сильными аллергенными свойствами. В большинстве случаев это наблюдается у тех детей, которые получили бутылочку молочной смеси (из коровьего молока) еще в роддоме, а затем начинают реагировать на вещества коровьего молока в материнском молоке. В этом случае наблюдается явное улучшение состояния ребенка, если мама перестает употреблять цельное молоко (и другие аллергенные продукты) и ограничивает количество кисломолочных напитков.

Что полезно для ребенка?

Одни говорят, что чуть ли не с третьего месяца жизни ребенка надо вводить прикорм в виде фруктовых соков (чтобы обеспечить достаточное поступление витаминов). Другие, напротив, утверждают, что надо как можно дольше кормить ребенка только грудным молоком. Кто же прав?

Алина Романовна Васильева, г. Хабаровск

Грудное вскармливание материнским молоком является идеальным питанием для ребенка, а также средством защиты от различных инфекций, аллергии и других заболеваний. Белки, содержащиеся в коровьем или козьем молоке, используемом для искусственного вскармливания, напротив, делают ребенка более подверженным аллергическим реакциям.

Но даже если ребенок находится на грудном вскармливании, наступает время, когда в его рацион вводят прикорм в виде каш и овощных пюре. Очень важно делать это в положенные сроки и постепенно, поскольку организм ребенка должен привыкнуть к новому виду пищи, наладить механизм ее усвоения и не воспринимать ее как опасную.

• Не раньше чем с 6 месяцев приучайте малыша к свежевыжатым фруктовым сокам. Начинайте всегда с одного вида сока. Соки из цитрусовых и экзотических фруктов лучше не давать ребенку до года.

• С 6 месяцев можете вводить фруктовое пюре. Лучше, если вы



сами будете готовить его из свежих фруктов. Если вы предпочитаете покупное пюре, то, по крайней мере, следите, чтобы в нем не было крахмала, а также сливок и молока!

Каша на воде начинайте вводить после того, как активно работают слюнные железы, только тогда крахмал будет расщепляться ферментом, содержащимся в слюне. Что касается любимой мамами манной каши, в последнее время диетологи сходятся во мнении, что она (даже при условии варки на воде) тяжело переваривается детьми. Лучше заменить ее на овсяную, гречневую, рисовую.

• В 7-8 месяцев вводите творог, кефир и даже измельченное мясо. Но имейте в виду, что кефир поначалу может вызвать жидкий стул, поскольку он действует как легкое слабительное. Не покупайте смеси, где кисломолочные напитки и продукты сочетаются с фруктами и сахаром. А вот смесь мяса с овощами (не крахмалистыми) весьма полезна.

• В 11-12 месяцев готовьте пюре с целыми кусочками фруктов, давайте ребенку отварные овощи, рыбу, сыр и макароны.

• До достижения возраста выше 1 года не давайте ребенку мо-

лока, молочных каш, орехов (даже в минимальных количествах в составе других продуктов).

Кроме того, соблюдайте следующие правила. Любой новый продукт вводите в рацион ребенка:

• если он здоров и хорошо себя чувствует;

• если на ближайшее время не запланированы прививки;

• до 12-14 часов дня, чтобы в случае аллергической реакции успеть принять необходимые меры;

• в небольшом количестве;

• начиная только с одного продукта.

Личный опыт

Исключите аллергены

На первом приеме у врача-аллерголога мне прописали только одну мазь и назначили очень строгую диету. Можно было есть только хлеб и булку, крупы, сваренные на воде, картошку и яблоки зеленого цвета. Жареное, соленое и острое, конечно, тоже запретили. Я спросила, можно ли обойтись без диеты? В качестве альтернативы мне предложили другую диагностику. По указаниям врача на руке сделают несколько царапин и будут вводить в них какие-то аллергенные вещества. А затем отслежат, какие будут реакции. Такой метод мне тоже не понравился.

Делать было нечего, пришлось целую неделю отказываться от пищи, к которой я так привыкла. И надо сказать, эту неделю мне даже мазь не понадобилась: аллергические реакции ни разу не появились.

После следующих походов к врачу мне разрешили немного расширить свой рацион и одновременно с этим сказали вести пищевой дневник: записывать, что я ем и как организм реагирует на эту пищу. С помощью этих записей примерно за месяц я узнала, какие продукты мне не подходят. Оказалось, что это мед, печенье с орехами и кофе. Стоило полностью отказаться от этой пищи, и аллергии как не бывало.

Татьяна Игоревна Болотина, Белгородская область

Витамины против аллергии

Видела в аптеке витаминные препараты против аллергии. Как вы считаете, помогут ли они справиться с этой болезнью? Какие натуральные витамины полезны при аллергии?

Яна Владимировна Килточкова, Иркутская область

С одной стороны, дефицит определенных витаминов утяжеляет течение аллергических заболеваний и ослабляет иммунитет. В ряде случаев витамины помогают уменьшить аллергическую чувствительность.

Но с другой стороны, при поступлении витаминов из биологически активных добавок и препаратов (а также при их введении путем инъекций) их количество может превышать физиологические потребности, что приводит к усилению патологических реакций организма. Кроме того, сам прием витаминных препаратов иногда вызывает аллергию, но не на сами витамины, а на пищевые добавки (ароматизаторы, компоненты оболочки капсулы и пр.), используемые изготовителями.

Учитывая обе описанные особенности витаминотерапии, обогащайте свое питание полезными веществами, но используйте для этого натуральные продукты, а не фармацевтические препараты.

Какие витамины следует принимать при борьбе с аллергией?



● **Витамин В3** (витамин РР, никотиновая кислота, ниацин) препятствует высвобождению веществ, запускающих повышенную чувствительность организма.

При достаточном поступлении никотиновой кислоты способствует снижению тяжести протекания аллергической реакции. Результаты лабораторных исследований свидетельствуют, что пациенты, страдающие сенной лихорадкой и дерматозом, отмечают существенное облегчение при приеме никотиновой кислоты.

Витамин В3 содержится в молоке и кисломолочных продуктах, свинине и говядине, домашней птице и различных сортах рыбы,

яйцах, сушеных бобах, пивных дрожжах, пшеничных и ржаных зернах, подсолнечных и кунжутных семечках.

● Витамин В5

Витамин В5 (пантотеновая кислота) уменьшает аллергический насморк и заложенность носа. Также ее рекомендуют при бронхиальной астме, аллергических дерматитах, экземе и сенной лихорадке. Без поступления этого вещества невозможен синтез естественных кортикостероидов и поддержание защитных сил организма.

Больше всего этого витамина в пивных дрожжах, печени, цельном зерне, капусте брокколи и птице.

● Витамин В6

Витамин В6 (пиридоксин) полезен для людей с аллергической реакцией на глютамин, вследствие чего они не переносят продуктов питания, в состав которых входят пищевые добавки (например, глутамат натрия, распространенный в блюдах китайской кухни). Также его назначают при нейродермитах, псориазе, экссудативных диатезах и других аллергических кожных заболеваниях. Он содержится в печени, бананах, рыбных и мясных продуктах, а также в пивных дрожжах, орехах и авокадо.

● Витамин В12

Витамин В12 (кобаламин) благотворно действует на функции печени, нервной и иммунной системы. Его назначают при астме,

хронической сыпи, хроническом аллергическом дерматите, псориазе, нейродермитах и аллергической восприимчивости к солям серной кислоты, которые содержатся в яичном желтке и входят в состав некоторых лекарственных препаратов.

Витамином В12 богаты мясные продукты (говядина, свинина, баранина). Определенные дозы витамина В12 обнаруживаются в молоке, морепродуктах и яичном желтке.

● Витамин С

Витамин С (аскорбиновая кислота) очищает организм от ядов, способствует ослаблению аллергических реакций, защищает от угрозы анафилактического шока. По данным исследований, кормящие матери, рацион которых насыщен витамином С, снижают у своих грудных детей риск возникновения аллергии. В значительных количествах содержат витамин С продукты растительного происхождения: сладкий перец, шиповник, капуста, цитрусовые, хрен, помидоры, дыни, фрукты, ягоды, шпинат и др. У животных он содержится в печени, мозге и мышцах.

● Витамин Е

Витамин Е (токоферол) способствует нормальному функционированию иммунной системы, обладает определенными антигистаминными свойствами. В частности, его применяют при некоторых аллергических дерматозах, псориазе и других кожных заболеваниях.

Токоферол содержится в зеленых частях растений, миндале, арахисе, кукурузе, злаках и растительных маслах. Незначительное количество витамина Е присутствует в мясных и молочных продуктах, животном жире и яйцах.

• Витамин Н

Витамин Н (биотин) необходим для нормализации состояния

кожных покровов, сальных желез и волосяных фолликулов. Биотин назначают при себорейном дерматите, при хронических рецидивирующих дерматозах, таких как экзема и псориаз.

Он содержится в мясных продуктах (печени и почках), соевой муке, зерновых, яичном желтке и дрожжах, а также листьях черники и лесной земляники.

Питание при приеме лекарств

Мне назначили лекарственные препараты от аллергии. Нужно ли при их приеме придерживаться каких-то особых правил питания?

Эльвира Равилова, Кировская область

При аллергических заболеваниях часто назначаются антигистаминные лекарственные средства, которые по времени создания и особенностям действия подразделяют на препараты 1-го, 2-го и 3-го поколения.

При приеме препаратов 1-го поколения учитывайте следующие рекомендации по особенностям питания:

- принимайте препараты после еды;
- одновременно с препаратами не употребляйте алкогольные напитки;
- при необходимости можете выпить крепкий черный кофе или крепкий черный чай. Кофеин

уменьшает или устраняет угнетающее действие препаратов на центральную нервную систему (возникновение сонливости, ухудшение памяти и т.д.);

- ограничивайте калорийность пищи за счет жиров и сладостей. Учитывайте, что при длительном приеме препаратов может повышаться аппетит.

Что касается антигистаминных препаратов 2-го и 3-го поколений, прием пищи не влияет на их всасывание из кишечника, они не усиливают действие алкоголя на центральную нервную систему и не повышают аппетит. Поэтому их применение не требует особых изменений в питании.

Личный опыт

Избавляйтесь от паразитов

У меня была аллергия на многие блюда, настолько разные, что я даже не могла точно определить все из них. Однажды в гостях у подруги я поела квашеной капусты. У меня начали чесаться глаза, покраснело лицо, повысилось давление. Подруга сказала, что квашеная капуста (как, кстати, и цитрусовые, абрикосовое масло и др.) опасна для глистов. Поэтому в ответ на ее поступление они выделяют повышенное количество ядов и это проявляется как аллергическая реакция. То есть виновником всех симптомов является не сам продукт, а глисты.

В поликлинике я сдала анализы, и они показали, что у меня действительно глисты (а раньше я думала, что этому подвержены только дети, которые не моют руки после улицы). Пришлось пройти курс лечения. Зато теперь у меня не только пищеварение стало лучше, но и аллергия прошла.

Валерия Гавриловна Ефимова, г. Тула

ПУСТЬ ПОМОЖЕТ И ВАМ!



Увидел статью о книге «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ» и хочу написать о моей победе. Мне 83 года, я пенсионер, бывший военный. Держу себя в форме, не курю, много хожу, летом с женой в огороде. Но возраст есть возраст, и еще пожить хочется. Врачи на мои жалобы говорят: «Мужчина, да вам столько лет...» Сын вычитал о книге «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ» и предложил попробовать, а вдруг... Я стал соблюдать все рекомендации из книги и сегодня могу сказать, что чувствую себя моложе лет на 20. Улучшился сон, лучше стал видеть, были острые мужские проблемы, меньше стал уставать. Так пусть поможет книга и вам.

С уважением, Захаренков И.П. Белгородская обл.

Заказать книгу «Если хочешь быть здоров»
по тел.: 050-400-64-40, 098-730-20-15, 093-580-24-79
или по адресу: г. Харьков, 61057, а/я «Будьте здоровы».
Цена 25 грн. с доставкой по почте, оплата при получении.

Личный опыт

Хорошего понемногу

Я очень редко болела в детстве. Зато со студенческого возраста у меня началась серьезная пищевая аллергия. И вспоминая, как я тогда питалась, признаюсь, что сама виновата в своей болезни. Иногда ела всего раз в день. А иногда, когда оставалась дома, ходила на кухню чуть ли не каждый час. Причем каши, супы, горячие блюда я не готовила. А ела все чаще бутерброды, печенье, конфеты и другую малополезную еду. В какой-то момент организм перестал справляться с перевариванием такой пищи, но все проявления аллергии (покраснение кожи, зуд, прыщи) я лечила только таблетками и кремом (а то и пудрой). Когда же я решила, что пора раз и навсегда избавиться от аллергии, а не есть таблетки для снятия симптомов, пришлось полностью изменить свой образ жизни. Теперь я ем 4 раза в день, примерно в одно и то же время. Конфеты и другие сладости себе запретила.

И вообще я поняла, что во всем надо придерживаться принципа: «Хорошего понемногу». Иногда можно побаловать себя любым (даже самым вредным) продуктом, но только если в остальное время вы будете полезную и разнообразную пищу.

Светлана Юшкина, г. Сыктывкар

Кожные заболевания

Что такое дерматит?

У меня когда-то давно был контактный дерматит, по симптомам очень похожий на заболевание моей коллеги. Но ей поставили диагноз атопический дерматит. Чем различаются эти болезни?

Елизавета Николаевна, г. Пенза

Аллергический дерматоз (дерматит) – это общее название воспалительных кожных заболеваний, которые возникают при неадекватном реагировании иммунной системы на воздействия различных факторов.

Основными формами аллергических дерматозов являются аллергический контактный дерматит и атопический дерматит.

Аллергический контактный дерматит возникает только после непосредственного соприкосновения кожи с аллергеном, к которому чувствителен человек. Это могут быть металлы в составе бижуте-

рии, красителей для волос, бровей и ресниц, веществ, применяемых в стоматологии, компоненты лаков и др. Также контактный дерматит могут вызвать стиральные порошки и другие моющие средства, синтетические ткани, парфюмерные вещества.

Интересно, что даже сжимание в руке монетки может стать причиной кожной реакции. Например, были случаи, когда от денежных знаков достоинством в один или два евро появлялась кожная сыпь. Аллергию в этом случае вызвало наличие в этих монетах никеля. Этот металл достаточно часто провоцирует аллергию.

Как правило, изменения на коже появляются через 2-3 суток после контакта с аллергеном, причем в первую очередь они наблюдаются именно в месте контакта (например, полоска покрасневшей кожи с четкими очертаниями под ремешком часов свидетельствует именно о контактном дерматите), но со временем могут распространяться на более обширные области. В этом случае они могут оказывать влияние и на общее самочувствие человека (повышается температура тела, появляется слабость).

Контактный дерматит проявляется выраженным отеком, покраснением кожи и пузырьками различного размера, наполненными жидкостью. Если эти пузырьки лопаются, на их месте образуются неглубокие дефекты кожи – эрозии, на поверхности которых постоянно выделяется жидкость. Затем воспаление постепенно проходит, мокнувшие эрозии исчезают, на их месте остаются корки или чешуйки. Подобные нарушения заживают, как правило, без рубцов.

Как вылечить контактный дерматит и предотвратить повторение его проявлений?

- Узнайте аллерген и устраните его воздействие. Для подтверждения догадок о причине контактного дерматита можете провести аллергологические кожные пробы.

- Для быстрого снятия симптомов применяйте мази. Но не забывайте, что каким бы хорошим ни было наружное средство, оно

избавляет только от уже появившихся признаков заболевания, не устраняя причины аллергического процесса.

- В быту будьте внимательны и в меру осторожны.

- Выбирайте бытовую химию и косметику с наиболее простым составом. Чем меньше компонентов, тем меньше риск аллергии.

Атопический дерматит обусловлен наследственной предрасположенностью к аллергическим заболеваниям. Его развитию способствуют стрессы, эндокринная патология, болезни желудочно-кишечного тракта и печени, хронические инфекционные и другие заболевания, ослабляющие иммунную систему.

Поражения кожи при этом заболевании могут возникать не только при непосредственном контакте с аллергеном. Вызвать атопический дерматит могут пищевые продукты, пыльца, шерсть животных, средства бытовой химии.

Симптомами заболевания являются сильно зудящие и шелушащиеся пятна ярко-красного цвета на лице, руках и др.

Лечение атопического дерматита начинайте с выявления аллергенов и их устранения. Также проведите терапию сопутствующих заболеваний.

Как при контактном, так и при атопическом дерматите можете использовать следующие народные средства.

Для снятия обострения аллергического процесса (при сухих высыпаниях) примите ванну с перманганатом калия (цвет воды должен быть бледно-розовым) или отварами растений (череды, дубовой коры). Температура воды при этом должна быть 36-38° С.

- После водных процедур смазывайте кожу смягчающим средством.

- При мокнущих высыпаниях применяйте настойку черного и зеленого чая. В этом случае лечебный эффект достигается посредством содержащегося в чае танина. Намочите салфетку в крепкой заварке, отожмите, прижмите к мокнущему месту, подержите не дольше 1 минуты и высушите на воздухе.

Аллергическая экзема

Может ли аллергическая экзема появиться у взрослого человека или только у ребенка? Что способствует ее обострению? Как лечить это заболевание?

Валентина Рувцова, г. Псков

Атопический дерматит (синонимами атопического дерматита у взрослых являются **нейродермит** и **экзема**, а у детей – **диатез**) – заболевание, связанное с наследственным иммунным дефектом, то есть предрасположенностью к аллергии. Предполагается, что оно встречается у 15-20% людей. При этом кожных реакций у человека может не быть в течение долгого времени, но при возникновении неблагоприятных условий болезнь все же разовьется. К примеру, на фоне инфекционных заболеваний может начаться пищевая аллергия, которая проявится в виде кожных нарушений.

На различных участках тела

появится красноватая или темная сыпь, которая может сильно чесаться и вызывать отслоение кожи. В тяжелых случаях кожа может трескаться и мокнуть.

Экзема обычно считается детским заболеванием, хотя может развиваться и у взрослых. Примерно у 75-80% людей, склонных к данному заболеванию, признаки экземы проявляются в возрасте до 1 года, и у большинства исчезают к 12-16 годам.

Среди взрослых экзема менее распространена. Но если она все же появляется, то обычно поражает кожные складки на веках и лбу, образует очаги воспаления вокруг рта, на коленях, локтях, за-

пальцах, а также иногда у корней волос на голове. Кожные поражения обычно бывают объемными, покрытыми коркой, а под кожей образуются пузырьки. Однако иногда болезнь ограничивается маленьким участком, например, только губами и подбородком.

Помните, что обострениям заболевания способствуют:

- эмоциональные стрессы и длительное волнение (кстати, одно из названий болезни – нейродермит – как раз подчеркивает роль функциональных нарушений нервной системы);
- бактериальные и вирусные инфекции;
- появление других видов аллергических реакций (например, аллергического насморка на пыль или цветение растений);
- воздействие химических веществ на кожу (к примеру, выстиранная порошком одежда при соприкосновении с кожей может спровоцировать обострение);
- ношение одежды из шерсти и синтетических тканей, а также вещей с жесткими и твердыми краями;
- холодное время года.

Как лечат атопический дерматит?

- Избегайте контактов с аллергенами.
- По назначению врача используйте медикаментозную терапию (седативные, антигистаминные

препараты, ферменты, выбранные по индивидуальным показаниям).

- Учитесь контролировать эмоциональное состояние (занимайтесь йогой, медитацией, упражнениями на расслабление, гуляйте на свежем воздухе; обеспечьте себе спокойную психологическую обстановку, не допускайте недосыпания и стрессовых ситуаций).

- Лечите сопутствующие инфекционные заболевания.

- Используйте возможности витаминотерапии, физиотерапии и методы стимулирования иммунной защиты.

- Корректируйте образ жизни, режим и качество питания (ограничьте потребление продуктов и способы приготовления блюд, которые вызывают пищевую аллергию).

- Используйте постельное белье и одежду из натуральных волокон (хлопок).

При обострениях используйте наружные средства.

- Мажьте кожу смягчающими кремами и мазями. Они увлажняют, разглаживают кожу и уменьшают зуд, а значит, предотвращают расчесывание и занесение инфекции.

- Принимайте душ с последующим увлажнением кожи. Особенно это важно летом: пот раздражает кожу и ухудшает ее состояние при атопической экземе.

- Принимайте ванны с добавлением в воду увлажняющих мас-

ляных эссенций. Регулярное принятие ванн и применение масел поможет вам облегчить симптомы, если только вода не слишком горячая. Но не сидите в ванне долго, не пользуйтесь мылом и пенами для

ванн, все это приводит к сухости кожи.

- В разумных количествах используйте солнечное излучение. Легкий загар существенно улучшает состояние кожи.

Реакция на холод

В морозную погоду у меня на лице и теле появляются пятна белокрасного цвета. Если замерзают руки, они отекают и я даже не могу согнуть пальцы. Врач в поликлинике сказал, что это аллергия на холод. Вылечить ее нельзя, можно только тепло одеваться.

В чем причины этой болезни? И какая может быть профилактика?

Евгения Васильевна Утварова, г. Вологда

Особую группу аллергенов составляют физические аллергены – тепло, холод, механическое раздражение. Под действием этих факторов в организме с ослабленной иммунной системой тканевые белки соединяются между собой и образуют чужеродную структуру, которая и становится аллергеном.

Аллергия на холод возникает при низкой температуре и повышенной влажности воздуха. Она может появиться в холодную ветреную погоду, после принятия холодного душа либо купания в открытых водоемах. У больных с тяжелыми формами даже холодная пища и напитки могут вызвать аллергическую реакцию.

Симптомами аллергии на холод является сыпь (холодовая крапивница)

или появление бордовых пятен на открытых участках тела (холодовой дерматит), насморк и слезотечение, которые проходят в теплом помещении. Также возможны воспаления губ (хейлит) с характерными трещинами в углах рта, сухостью и шелушением, мигрени и неприятные ощущения в висках. В тяжелых случаях появляются бронхоспазмы и удушье. Так бронхи защищаются от холодного воздуха.

Для подтверждения аллергической (а не простудной) природы заболевания можете пройти холодный тест, или криотест.

Чтобы справиться с аллергией на холод:

- Вылечите заболевания сердечно-сосудистой и иммунной системы. Нарушения проницаемости

сосудов, анемии, инфекционные заболевания усиливают риск аллергии на холод.

- Носите сухую и теплую одежду (в холодное время года обязательно носите не только теплое пальто и сапоги, но и шапку, варежки, шарф). Надевайте нательное белье из хлопка. Шерсть и синтетика могут усилить аллергические проявления.

- Пейте много теплой жидкости.

- За час (но не за несколько минут) до выхода на улицу смажьте лицо и руки защитным кремом, увлажните губы гигиенической помадой. Это убережет кожу от воздействия холода. Никогда не облизывайте губы на морозе.

- Не пытайтесь устранить аллергический ринит сосудосуживающими средствами. Они могут вызвать

усиление симптомов. Лучше закапайте в нос капли от аллергии.

Стоит отметить, что, помимо аллергии на холод, существует и аллергия на тепло.

В этом случае появлению пузырей на коже предшествует повышение температуры тела более чем на полградуса (например, с 36,6 до 37,1). Этим симптомом могут сопровождаться все заболевания, протекающие с лихорадкой. Также причинами тепловой крапивницы могут послужить горячая ванна, занятия спортом, некоторые сильные эмоции (гнев, радость). Высыпания появляются преимущественно на лице, шее, груди и верхних конечностях. Также при появлении этих признаков иногда отмечается тошнота и понос.

Загорайте правильно

Прошлым летом отдыхала на юге. И в первый же день у меня появилась сыпь на коже. Знакомые, с которыми я ездила отдыхать, предположили, что это аллергия на солнце. Как подготовиться к лету, чтобы аллергия больше не появилась?

Лидия Тимуровна Ремусова, г. Ярославль

Аллергия на солнце (фото-дерматит, или фотодерматоз, солнечный дерматит, солнечная крапивница) — довольно распространенное явление. В большинстве случаев она поражает людей со светлой кожей, чаще женщин.

Симптомы фотодерматоза во многом напоминают обычную кожную аллергию. Даже после недолгого пребывания на солнце на открытых участках кожи появляются красные пятна и волдыри небольшого размера, начинаются зуд и

жжение. Реже наблюдаются отеки кожи и слизистых оболочек. В тяжелых случаях при длительном пребывании на солнце возможны потеря сознания, дыхательная недостаточность, перебои в работе сердца, судороги.

Заболевание развивается в результате воздействия солнечных лучей на открытую кожу. При этом лучи солнца (а также излучение соляриев, на которое тоже бывает аллергия) сами по себе не являются аллергеном. Раздражение кожи может происходить из-за их взаимодействия с другими факторами.

- Аллергенные вещества, которые могут скапливаться на поверхности кожи. Пыльца цветущих растений, мельчайшие частицы антибактериального мыла, эфирные масла и другие компоненты духов, косметические и лечебные кремы под действием солнечного света вызывают раздражение на открытых участках кожи.

- Скрытые заболевания. Считается, что аллергией на солнце чаще страдают люди, имеющие наследственные нарушения образования гемоглобина, а также те, у кого нарушены функции печени (гепатит и цирроз печени).

- Слабость иммунной системы.

- Прием некоторых лекарственных препаратов. Многие медикаменты (например, гормональные контрацептивы, сульфаниламиды, барбитураты) усиливают чувствительность кожи к солнечным лучам и делают ее особенно уязвимой.

Как вы можете снизить риск аллергии на солнце?

- Если у вас светлая чувствительная кожа, загорайте только в тени деревьев или под зонтом. Не загорайте на пляже (или в солярии) каждый день.

- Привыкайте к солнцу постепенно. В первые дни загорайте всего по 5-10 минут. Перед поездкой на юг несколько раз посетите солярий, тем самым подготовив свою кожу к солнцу.

- Используйте солнцезащитные средства с высокой степенью защиты.

- В жаркие солнечные дни носите светлые легкие хлопчатобумажные платки, брюки и кофты с длинным рукавом.

- Будьте осторожны с использованием декоративной косметики, кремов и гелей.

- Перед приемом медикаментов посоветуйтесь с врачом о противопоказаниях для применения в солнечные дни.

- Укрепляйте иммунитет.

- Проверьте состав крови и работу печени.



Крапивница

Иногда на коже появляется сыпь, за несколько часов она сама проходит. Сестра говорит, что у нее тоже когда-то было такое. Но у нее болезнь прошла сама собой. Что может вызывать эту сыпь? Как вылечиться от этого заболевания?

Ирина Михайловна Клапанова, г. Воронеж

Скорее всего, вы говорите о таком аллергическом заболевании, как крапивница. Согласно статистике, в тот или иной период жизни оно встречается примерно у 30% людей.

Крапивница проявляется возникновением на коже ярко-розовых волдырей округлой формы, похожих на те, что появляются после прикосновения к жгучей крапиве. Крапивница возникает уже через несколько минут после контакта с аллергеном, когда появляется сильный зуд, жжение, а затем волдыри. Их размер может быть от нескольких миллиметров до 10-15 см. Волдыри могут сливаться друг с другом в более крупные образования.

Обычно достаточно нескольких часов, чтобы они сами исчезли.

Ни одно из известных аллергических заболеваний не имеет столько причин. При этом необязателен непосредственный контакт кожи с аллергеном, достаточно и его попадания в организм другими путями (через органы пищеварительной и дыхательной систем).

В роли аллергенов могут выступать:

- химические вещества, в том числе и образующиеся в организме,
- резина, пластмасса, ткани,
- различные пищевые продукты,
- шерсть животных,
- лекарства, введение в организм лечебных сывороток, переливание компонентов крови и плазмозаменителей,
- микроорганизмы,
- клещи,
- яд насекомых,
- тепло и холод, солнечный свет.

Также имеют значение следующие причины:

- заболевания толстого кишечника, когда происходит повышенное образование продуктов гниения белков,
- болезни печени, при которых выпадает функция обезвреживания,
- заболевания, вызванные вирусами или бактериями, в результате которых появляется реакция



гиперчувствительности на эти микроорганизмы,

• любое хроническое заболевание, например, тонзиллит, хронический гломерулонефрит, колит, даже кариес, или эндокринное нарушение (сахарный диабет),

• наследственные нарушения, при которых повышена чувствительность к различным раздражителям,

• нервное напряжение, вызывающее повышенное выделение ацетилхолина, в повышенных дозах он тоже может выступать в роли аллергена.

Профилактические меры сводятся к следующему:

- выявите аллергены, вызывающие появление крапивницы, и не допускайте контактов с ними,
- устраните заболевания, приводящие к аллергическим реакциям,

• соблюдайте гипоаллергенную диету с исключением из рациона клубники, цитрусовых, яиц, молока, копченостей, пищевых добавок, газированных напитков, кофе и алкоголя.

В случае обострения (появления сыпи и зуда) примите следующие меры:

• устраните контакт с аллергеном. При ухудшении состояния при пищевой аллергии проведите промывание желудка и используйте слабительные средства. Если аллерген химического происхождения, тщательно промойте кожу проточной водой,

• не расчесывайте зудящие кожные высыпания, это только усугубит положение и повысит риск занесения инфекции,

• примите холодный душ или сделайте холодный компресс. При большинстве видов крапивницы (за исключением холодовой) низкая температура уменьшает проявления болезни, волдыри и зуд,

• сделайте компресс из зелени сельдерея. Пропустите зелень через мясорубку. Смочите в соке сельдерея марлю, сложенную в несколько слоев, отожмите и положите на пораженные участки кожи на 15-20 минут,

• в случае необходимости используйте антигистаминные средства, прописанные врачом.

Правила безопасности на природе

Зимой купили дачу. И только недавно узнали, что не так далеко от нее есть псека. А у моего отца аллергия на укусы насекомых. Расскажите, как обезопасить себя от таких укусов?

Александра Юрьевна Лыстикова, г. Санкт-Петербург

В России наиболее тяжелые аллергические реакции возникают при укусах насекомых из отряда перепончатокрылых: медоносных пчел, шмелей, шершней, ос, а также муравьев. В яде и слюне жалящих или кусающих насекомых содержится большое количество веществ, в том числе чужеродных белков, которые могут вызывать неадекватную реакцию организма. При этом учитывайте, что в случае имеющейся аллергии на укусы одного насекомого вы не застрахованы от развития аллергической реакции на укус другого насекомого.

Даже у здоровых людей, не страдающих аллергическими заболеваниями, ужаление перепончатокрылых насекомых вызывает крайне неприятные ощущения. Кожа краснеет, опухает и сильно болит. Попадание в организм большого количества яда (например, при укусе сразу несколькими насекомыми) вызывает и общие симптомы отравления. Может появиться головная боль, иногда повышение температуры тела и озноб, тошнота, рвота, даже судороги. Однако через несколько часов эти симптомы проходят, и

человек вновь чувствует себя здоровым.

Что же касается человека, который склонен к аллергическим заболеваниям, у него укусы насекомых сопровождаются развитием признаков аллергической реакции, причем при каждом новом контакте с ядом эти реакции становятся все более сильными.

После ужаления быстро развивается крапивница или дыхательная аллергическая реакция с приступом удушья. Большое количество яда в организме или повторные ужаления могут вызвать анафилактический шок со всеми его негативными последствиями.

Если у вас отмечается повышенная чувствительность к яду насекомых, соблюдайте осторожность в течение всего весенне-летнего периода, в особенности в том случае, если прежде когда-либо у вас и ваших кровных родственников была аллергия на насекомых.

- Избегайте ношения открытой яркой одежды. Предпочтительной является одежда светло-зеленого, бежевого, белого цветов или цвета хаки.

- Не ходите по траве босиком и с голыми ногами (особенно по полям клевера, в садах с цветами).

- Исключите использование парфюмерной продукции и косметики со сладким запахом: резкие запахи привлекают пчел и ос.

- Длинные волосы заплетайте в косичку или убирайте под платок, поскольку запутавшиеся в длинных волосах или развевающейся одежде насекомые причиняют максимальный вред.

- Убирайте гнезда ос, пока их размеры это позволяют.

- Остерегайтесь гниющих фруктов под деревьями – это излюбленные места пчел, ос и муравьев.

- Не ешьте на улице мороженое, не пейте сладкие напитки.

- Убирайте со стола продукты после еды в герметичные коробки, шкафы или холодильник.

- Если пчела или оса кружит рядом с вами, не размахивайте руками и не пытайтесь придавить ее. Медленно отступайте, не делая резких движений. Если это не помогает, лягте на землю и прикройте голову руками.

- Если у вас были системные аллергические реакции, проконсультируйтесь о прохождении специфической иммунотерапии ядом насекомого. Учитывайте, что курс лечения очень длительный (около 5 лет) и его можно проводить только в специализированных аллергологических центрах.

Укусы насекомых

Недавно соседка рассказывала, что прошлым летом ее дочку укусила оса. И ее состояние было настолько плохим, что пришлось отвезти ребенка в больницу, где у нее выявили аллергию на укусы насекомых. Как в таком случае оказать первую помощь?

Марина Семеновна, г. Екатеринбург

Одно из первых упоминаний аллергии на укусы насекомых пришло к нам из Древнего Египта. Известно, что в 2540 году до н.э. фараон Менес умер от укуса осы, вызвавшего сильнейший приступ аллергии и шоковое состояние.

Попадание ядов пчел, шмелей, ос в ткани организма сопровождается быстрой (через 20 минут или даже ранее) реакцией на укус. При этом могут появиться не только покраснение кожи, волдыри и зуд, но и более серьезные реакции вплоть до потери сознания, при-

ступа удушья и анафилактического шока.

Аллергические реакции могут развиваться и после укусов мелких кровососущих насекомых – комаров, мошек, moskitov, однако их укусы вызывают менее тяжелые реакции.

Дело в том, что эти насекомые при укусе вводят в ранку не яд, а вещества, замедляющие нормальное свертывание крови человека, чтобы успеть насытиться до того момента, как кровь начнет сворачиваться. Поэтому в большинстве случаев они вызывают только жжение и зуд, которые скоро проходят.

При каких реакциях организма надо как можно быстрее обратиться за медицинской помощью?

- Если из-за укуса отекают глаз, горло или нос. Это опасно, потому что могут появиться затруднение дыхания и ослабление зрения.

- Если на месте укуса появились чрезмерные отеки.

- Если появились признаки общей реакции организма на укус (повышение температуры, слабость и пр.).

- Если появляются признаки замедленной или токсической реакции (потеря сознания и пр.) из-за многочисленных укусов насекомых.

- Если по прошествии нескольких часов отек не становится меньше (даже если его не расчесывали).



Что делать в случае тяжелой реакции на укус насекомого?

- Если в ранке осталось жало насекомого, удалите его с помощью тупого ножа. Не выдавливайте жало: надавливание способствует попаданию дополнительного количества яда в ранку. Помните, что яд переходит из жала в кожу за 1-2 минуты. Осы, шмели и шершни не имеют зазубрин на своих жалах и поэтому не оставляют их в коже.

- Хорошо промойте место укуса водой с хозяйственным мылом.

- Положите пузырь со льдом или смочите место укуса водным раствором пищевой соды для облегчения боли и зуда.

- Положите повыше руку или ногу для уменьшения отека.

- Освободите шею от стесняющей одежды.

- Примите антигистаминные препараты.

- Не накладывайте жгуты, не стягивайте укушенные конечности ремнями или платками.

Как выбрать одежду

У меня очень чувствительная кожа. Вещи из шерсти и синтетики вообще не ношу. Но иногда появляется аллергия даже на некоторые вещи из хлопка и льна. Как выбрать материал одежды, который точно не вызовет раздражения?

Елена Эдуардовна Мурина, г. Москва

Почему даже хлопок может вызывать аллергию? Все дело в том, что любой растительный материал, будь то хлопок, шерсть, шелк, при производстве тканей обрабатывают химией для прочности и улучшения внешнего вида, красят и лишь после этого шьют из этой ткани одежду.

Если вы покупаете вещь, на этикетке которой написано: «100% хлопок», в ее составе только 70% хлопка, 8% химических красителей, 14% формальдегидов, 8% смягчителей и т.п. Кстати, на сегодняшний день существует более 7000 разрешенных к использованию (но далеко не безвредных) текстильно-вспомогательных веществ.

Наибольшую опасность для чувствительной кожи представляют красители и улучшители – вещества, которые сохраняют форму одежды и не дают ей мяться. По статистике, 30% вещей, обработанных улучшителями, являются причиной аллергии. Одним из примеров улучшителей является формальдегид и синтетические смолы, о вреде которых вы, наверно, уже слышали.

Какой должна быть хлопковая ткань, чтобы она не вызывала аллергию? Что можно узнать из вшивных ярлыков на одежде, которая есть на российском рынке?

- Знак «Евроцветок» и «Эко-текст» – безопасный, качественный текстиль промышленного производства, который подойдет большинству людей без особых проблем с кожей.

- Знак «100% органический хлопок» и «Натуртекстиль» (при наличии лицензионного номера на упаковке) – вещи высочайшего экологического качества, безопасные даже при обострении кожной аллергии, способные облегчать состояние при дерматитах.

Откажитесь от приобретения вещей, на ярлыке которых есть следующие слова.

- «Мерсеризирован», «Не свалается» – обработан химическими веществами для придания гладкости, прочности и блеска. Не рекомендуется при обострениях кожных заболеваний.

- «Легкий в уходе», «Не требует глажки», «Устойчиво к машинной стирке» – обработан искусствен-

ными смолами, которые содержат формальдегид – самое аллергенное вещество.

• «Отбелено хлором» – может вызывать обострения аллергических дерматитов.

Что касается льна, этот материал в меньших объемах обрабатывается химией при выращивании, чего, к сожалению, не сказать о хлопке. Он сам по себе достаточно прочен, не дает усадки, легко и хорошо стирается, поэтому при производстве тканей из него не нужно опасных для здоровья улучшителей.

Кроме того, он обладает бактерицидными свойствами – под льняной одеждой ранки и прыщи заживают быстрее, чем под хлопковой и тем более синтетической.

Однако при выборе одежды из

льна учитывайте следующее.

• Предпочитайте вещи специфического льняного цвета (как правило, такую одежду производят в Вологде или Костроме). А вот отбеленный лен и яркие ткани лучше не покупайте.

• Помните, что настоящий лен должен мяться (это так же естественно, как то, что настоящее молоко должно прокисать, а не стоять годами при комнатной температуре). Если на ткани невозможно сделать складки, значит, она обработана смолами от сминания. Для чувствительной кожи такая вещь опасна.

• Старайтесь найти льняные вещи с мягкими швами.

В любом случае ориентируйтесь на магазины, в которых вы уже покупали одежду, не вызывающую раздражения кожи.

Личный опыт

Вылечим кожу

С шестилетнего возраста у сына стали появляться розовато-красные пятна по всему телу. Мы с ним сходили в кожный диспансер, но ничего толком мне там не сказали. Через какое-то время мне с мужем пришлось уехать в другой город. И сына почти на 3 недели оставили с бабушкой. А когда приехали, то не могли поверить своим глазам: кожа у ребенка чистая! Я долго выспрашивала у своей мамы: чем она вылечила моего сына? А она отвечала, что ничего особенного не делала. Посоветовала только соблюдать 2 правила. Во-первых, не травить ребенка пассивным курением (хотя мы с мужем курили только на кухне и всегда открывали при этом форточку). А во-вторых, после стирки одежды порошком обязательно окунать белье в кипящую воду, чтобы лучше промыть ткани от частиц химических очистителей.

Надежда, г. Казань

Вредная синтетика

У меня такой вопрос: так ли вредна синтетика, или это больше предубеждение? Может ли она вызывать раздражение у человека, у которого нет аллергии? Ведь даже натуральная шерсть вредна для аллергиков, а для здоровых людей полезна. Может, и синтетика безопасна для человека с обычной кожей?

Маргарита Геннадьевна, Пензенская область

При ношении синтетической одежды может и не появиться аллергических реакций. Но помните, что при ослаблении иммунитета (например, во время обычной простуды, которая периодически появляется у любого человека) синтетическая одежда способна спровоцировать аллергическую реакцию даже у тех, кто раньше не страдал от подобных недугов.

Как действовать покупателям при выборе безопасной одежды, если у них нет заболеваний кожи, и они не считают ее особо чувствительной?

• Не носите вещи, которые являются наиболее сильными аллергенами. Это синтетическое нижнее белье и нательная одежда черного или другого темного цвета.

• Ограничивайте время ношения обтягивающей одежды из нейлона, капрона, перлона. Перчатки, чулки и колготки из этих материалов все чаще вызывают де-

рматиты при длительном ношении.

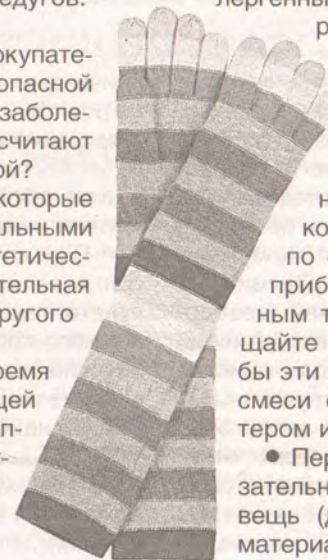
• По возможности приобретайте обувь и одежду для занятий спортом из натуральных материалов. Потение и повышение температуры тела увеличивают вероятность развития чувствительности к тканям одежды.

• Учитывайте, что из синтетических материалов наиболее аллергенными и усиливающими

раздражение и зуд считаются 100-процентный полиэстер, нейлон и синтетический шелк.

А наименее опасными считаются вискоза и микрофибра: по своим качествам они приближены к натуральным тканям. Однако обращайте внимание на то, чтобы эти материалы не были в смеси с эластаном, полиэстером и пр.

• Перед первой ноской обязательно выстирайте любую вещь (даже из натуральных материалов).





Аллергия на косметику

Несколько раз у меня была аллергия на тени для век. Многие мои знакомые говорят, что даже на увлажняющий крем может быть аллергическая реакция. Можно ли как-то заранее проверить косметические средства на аллергенность?

Анастасия Федоровна Дулговая, г. Красноярск

Любой косметический продукт может вызывать аллергическое раздражение кожи в виде высыпаний, шелушения и покраснения. Согласно исследованиям дерматологов, в течение прошлого года у 23% женщин и 13% мужчин были аллергические реакции на средства ухода за кожей (дезодоранты, парфюмерия, декоративная косметика, средства для очистки кожи лица и тела, шампуни и т.п.).

При этом в качестве аллергенов могут выступать красители, химические фильтры ультрафиолетовых лучей и даже естественные растительные вещества. Но главными

причинами аллергии являются ароматизаторы и консерванты, используемые в косметических средствах.

Как обезопасить себя от аллергии на косметику?

- Перед применением нового средства проведите проверку на чувствительность кожи. Нанесите немного косметического средства на сгиб локтя и в течение суток следите за реакциями кожи.

- Не наносите на кожу одновременно большое количество разнообразных косметических средств. Во многом чувствительность кожи к косметике зависит от концен-

трации препарата, длительности его применения и возможных реакций с другими наружными средствами.

- Тщательно смывайте остатки косметических средств (это относится как к декоративной косметике, так и к шампуням и пр.).

- Не используйте декоративную косметику на участках с сухой и поврежденной кожей.

- Не покупайте косметику с длительным сроком хранения (более 3 лет). В ней много консервантов, повышающих риск возникновения аллергической реакции.

- Помните, что насыщенность и стойкость цвета косметического средства напрямую связана с ко-

личеством красителей, а значит, и риском аллергии.

- Старайтесь выбирать средства, в которых не содержатся пропиленгликоль и формальдегид, эти 2 вещества наиболее часто становятся причиной дерматитов.

Что делать, если уже появилась аллергия на какое-либо косметическое средство?

- До исчезновения аллергических проявлений прекратите использование любой косметики. В крайнем случае сведите его к минимуму.

- Лицо мойте водой без мыла, тоников и пр.

Личный опыт

Спасение от насекомых

У меня кожа очень чувствительна к укусам насекомых. Последние несколько лет даже от комаров появляются постоянно зудящие отеки по несколько сантиметров, хотя не могу не заметить, что этих кровососов стало значительно меньше. Говорят, что реакция на комаров усилилась у многих людей. Вроде это связано с мутациями насекомых и изменениями состава их яда из-за использования человеком фумигаторов.

Хочу рассказать, как ослабить эту аллергию на яд насекомых. Думайте о своей безопасности заранее. Отправляясь за город в жаркий день, не поленитесь взять с собой закрытую обувь (например, кроссовки), джинсы и плотную куртку, которую не смогут прокусить комары. Но кроме этого возьмите еще бутылку 0,5 л с водой, в которой растворите чайную ложку соды. Если вас укусит насекомое, протрите этой жидкостью больное место. В ближайшие дни не ешьте мед и другие продукты пчеловодства. Хорошо приложить к месту укуса компресс из сырого картофеля или сделать ванночку с корой дуба.

Виктория Игоревна Никитина, Ленинградская область

- Декоративную косметику для глаз и губ применяйте только при отсутствии на них воспалительных явлений. Все другие препараты декоративной косметики исключите как минимум на 3 месяца.

- Пройдите диагностику для уточнения веществ, вызывавших повышенную чувствительность (лоскутное и фототестирование).

- Следите за общим состоянием здоровья. При выявлении воспалительных заболеваний внутренних

органов пройдите курс лечения.

- При аллергии на дезодоранты используйте вместо них протирание кожи подмышечных впадин раствором соды (1/2 ч. л. соды на 1 стакан воды). Она нейтрализует кислую среду потовых выделений, защищая от бактерий, которые вызывают неприятный запах. Вместо воды можете использовать настой мяты, тогда у этого «дезодоранта» будет еще и очень легкий приятный запах.

Опасная бытовая химия

После использования бытовой химии появляются покраснения и водянистые прыщи на коже. Как выбрать наименее аллергенные моющие и чистящие средства?

Раиса Сергеевна Анисимова, Забайкальский край

Аллергия на бытовую химию становится все более распространенной. В большинстве случаев она проявляется кожными реакциями: зудом, покраснением, шелушением кожи в месте контакта с веществом, а также симптомами дыхательных нарушений из-за перенесения веществ через воздух.

В последнее время все чаще выдвигают предположение, что одной из причин стремительного распространения всех видов аллергии (на любые вещества, не только бытовую химию) является излишняя

стерильность нашей среды обитания, что приводит к нарушению нормального формирования иммунной системы человека.

Среди элементов, входящих в состав химических средств для дома, наиболее аллергенными считаются ароматизаторы, за ними следуют красители, затем сыпучие элементы, создающие пыление порошков.

Как же выбрать наиболее безопасные средства?

- Отдавайте предпочтение средствам с простым составом,



желательно без красителей и ароматизаторов. Выбирайте бытовую химию, не содержащую хлор, аммиак, фенол, формальдегид и ацетон.

- Приобретайте щадящие гипоаллергенные средства, имеющие пометку «для чувствительной кожи». Учитывайте, что они будут менее эффективны в отношении отбеливания и очистки.

- Там, где это возможно, вместо порошков и средств в аэрозольных баллончиках используйте гели, жидкие или гранулированные средства.

- Время от времени меняйте применяемые средства, чтобы не происходило накопление вредных веществ в организме.

- Старайтесь использовать химические средства только в том

случае, когда это действительно необходимо. Не злоупотребляйте освежителями воздуха, если можно проветрить помещение.

- Чтобы исключить прямой контакт с агрессивными веществами, используйте хозяйственные перчатки и защитные кремы. При этом учитывайте, что в резиновых перчатках на внутренней стороне присутствует латекс, также способный вызывать раздражение кожи.

- Используйте альтернативные средства с наименее агрессивным составом. Например, окна мойте нашатырным спиртом или марганцовкой. Посуду — хозяйственным мылом, содой, солью. Хрусталь, стекло очищайте порошком горчицы.

- Одежду детей до 5 лет стирайте только детским мылом.

- При стирке в машине запускайте режим полоскания дважды, чтобы на одежде было как можно меньше остатков моющего средства.

- Добавляйте в воду для полоскания обычный столовый уксус из расчета 1 ст. л. на 1 л воды. Это гарантированно нейтрализует оставшийся в волокнах ткани стиральный порошок

- После стирки окунайте белье в кипящую воду или гладьте утюгом. Высокие температуры также разрушают молекулы моющих средств.

- Для стирки полотенец, постельного и нижнего белья приобретайте гипоаллергенные стиральные порошки.

Личный опыт

Опасные металлы

Зимой я купила очень красивую и удобную сумку. Единственное, что мне не нравилось в ней — это металлические ручки, которые на морозе становились очень холодными. Мало того, что руки из-за них мерзли, так на ладонях еще появились сильно чешущиеся прыщи. Первое время я смазывала их обычным кремом, и раздражение становилось меньше. Но потом прыщи стали распространяться по кистям и запястьям.

Я испугалась и спросила в аптеке какое-нибудь натуральное лекарство. Мне предложили череду. Эту траву я заваривала несколько дней подряд и принимала как внутрь, так и для компрессов. Прыщи стали подсыхать и постепенно исчезли. А сумку я отнесла в мастерскую и попросила обшить металлические ручки полоской толстой кожи. Теперь они не будут вызывать аллергию.

А читателям советую внимательно относиться к выбору вещей с металлическими элементами (ремней и открытой обуви с массивными пряжками, браслетов и т.п.): красивые вещи должны быть еще и безопасными.

Анжелика Маратовна, Республика Карелия

Лечат травы

Череда трехраздельная

Череда — одно из древнейших лекарств, широко применяемых в народной медицине многих стран. Трава череды содержит гамма-лактоны, кумарины, аскорбиновую кислоту, каротиноиды, каротин, горечи, флавоноиды, слизи, эфирное масло, марганец, дубильные вещества и др.

Растение обладает противовоспалительным, мочегонным, потогонным, кровоостанавливающим, антисептическим, ранозаживляющим действием, а также улучшает аппетит и пищеварение, нормализует обмен веществ, успокаивает нервную систему, снижает артериальное давление.

Кроме того, череда считается одним из самых эффективных противоаллергических средств.

Это объясняется высоким содержанием в растении аскорбиновой кислоты, стимулирующей обменные процессы в организме.

К сожалению, трава череды очень быстро теряет свои лекарственные свойства. По этой причине

вместо брикетированной череды из аптеки применяйте заготовленную самостоятельно траву (собранную не более 1 года назад).

При приготовлении отваров и других средств из череды обратите внимание на внешний вид лекарства. Жидкость должна быть прозрачной, светло-коричневого цвета. Если же окраска имеет зеленоватый оттенок, в ней есть осадок.



док или она мутная, откажитесь от такого средства. Для повышения эффективности лечения аллергии используйте череду одновременно внутрь и для ванн.

- При аллергических и воспалительных заболеваниях приготовьте настой череды. 2 ст. л. травы залейте 500 мл кипятка. Настаивайте в термосе 1 час, процедите. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день в теплом виде. Этим же настоем можете обрабатывать и кожные проявления аллергии, а также использовать в качестве добавки для общих ванн температу-

рой 37-38° (при мокнувших экземах и диатезах) или местных ванн (при зудящих дерматозах).

- При диатезе, нейродермитах принимайте внутрь отвар череды. 2 ст. л. травы залейте 200 мл воды, кипятите на слабом огне 5 мин., настаивайте 1 час, процедите. Принимайте по 2 ст. л. 3-4 раза в день до еды. Вместо отвара можете приготовить спиртовой экстракт череды. 1 ст. л. травы залейте 100 мл спирта. Принимайте по 20 капель 3 раза в день до еды. Одновременно с этим смазывайте пораженные участки кожи мазью с экстрактом череды.

Крапива глухая (яснотка)

Нежгучая крапива с белыми цветками применяется в народной медицине для лечения хронических заболеваний мочевого пузыря и почек, анемии. А также как кровоостанавливающее, вяжущее средство, регулирующее обмен веществ. Но наиболее эффективна она при различных кожных заболеваниях, аллергии и диатезе.

Цветы яснотки содержат дубильные вещества, слизь, эфирное масло, фенолы, сахар, аскорбиновую кислоту и пр. В листьях присутствуют слизь, каротин, аскорбиновая кислота.

Яснотка помогает при сыпях,

прыщах и других поражениях кожи, когда необходимо очищение крови или улучшение ее состава.

В дерматологии (при аллергических дерматитах, экземе, зуде, трещинах на коже, фурункулах) крапива-яснотка используется как наружное средство, а для усиления терапевтического эффекта применяется и внутренний прием настойки из этого растения.

В отличие от многих других лекарственных трав, яснотка не является ядовитой. Поэтому небольшая передозировка не грозит серьезными нарушениями. Тем не менее учитывайте, что нежелательно длительное время при-



нимать яснотку при повышенной свертываемости крови, атонических запорах, гипотонии. Кроме того, она противопоказана при беременности.

- При аллергической сыпи, крапивнице, экземе используйте настой: 1 ст. л. сухих или свежих цветков глухой крапивы залейте 200 мл кипятка, настаивайте в термосе 30 минут. Процедите и пейте в теплом виде по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

- Вместо настоя можно принимать свежееотжатый сок (прокипяченный на водяной бане) из травы крапивы-яснотки. Пейте его по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды.

- При диатезе у детей приготовьте настой глухой крапивы. 2 ст. л. травы залейте 500 мл кипятка. Настаивайте в термосе 1-2 часа. Давайте лекарство в зависимости от возраста ребенка: детям старше 2 лет — по 1 ст. л. 3-4 раза в день, а после 5 лет — 2 ст. л. 4 раза в день. Для наружного применения (для обтираний или ванн) — удвойте дозу.

Лопух большой

Лопух зарекомендовал себя как лекарственное растение еще в глубокой древности, рецепты с ним упоминаются во многих средневековых травниках.

Корни растения можно назвать настоящим кладом биологически активных веществ. В них содержится полисахарид инулин, эфирное масло, протеин, жирное масло, витамины А, В, С, Е, Р; соли хрома, кобальта, железа, магния, фосфора, калия, кремния, натрия, цинка,

кальция, меди, марганца, селена и серы; дубильные вещества и др.

Молодые (до цветения) корни лопуха съедобны. Их можно есть вареными, печеными, жареными и даже свежими. А немного поджаренные корни могут заменить цикорий или кофе. Что же касается молодых листьев, их нередко используют для приготовления салатов и супов.

В народной медицине широко известен кровоочистительный эффект настоев из корня лопуха.

А это важно при аллергических заболеваниях. Также вещества, содержащиеся в лопухе, оказывают антитоксическое действие при отравлениях и обеззараживающее действие при воспалительных заболеваниях.

- При аллергических реакциях приготовьте отвар лопуха. 2 ст. л. корня залейте с вечера 500 мл сырой воды, утром доведите жидкость до кипения и оставьте на огне на 5 минут. Процедите и в горячем виде выпейте натощак первую порцию — 250 мл, остальной настой разделите еще на 3 приема, выпивайте каждый незадолго до еды.

- При заболеваниях кожи (фурункулез, экзема, аллергический дерматит) принимайте по 1 ст. л. сока из корня лопуха 3 раза в день



до улучшения состояния. При этом помните, что такой сок сохраняет необходимые лекарственные свойства только в течение 1 часа. Заранее заготавливать его нельзя.

Крапива жгучая

Когда-то крапиву применяли при изготовлении грубых тканей, веревок, рыболовных снастей. Сегодня ее нередко используют в косметологии, кулинарии и медицине. Например, из крапивы делают вино, соленые приправы к мясным блюдам, салаты (для этого используют только молодые листочки), супы (после варки листья перестают жечься и становятся мягкими), богатые железом и кальцием.

Что еще содержится в крапиве?

Это растение содержит витамины С, К, В2, каротин, пантотеновую кислоту, хлорофилл, соли железа, калия, кальция, сахара и белки.

Есть в ней и муравьиная кислота — та самая, которая раздражает кожу и вызывает сильное жжение при соприкосновении кожи с волосками листьев крапивы. Кстати, такой ожог быстро пройдет, если сделать компресс с водочной настойкой молодой жгучей крапивы.

Крапива стимулирует процессы восстановления пораженных тканей и нормализации обмена веществ, имеет бактерицидное и ранозаживляющее действие, очищает кровь от аллергенов.

Однако это растение нельзя часто употреблять людям, у которых есть варикозное расширение вен или тромбофлебит, так как крапива сильно сгущает кровь, повышая ее свертываемость. Беременным женщинам категорически запрещается есть крапиву: она может спровоцировать преждевременные роды.

Даже если у вас нет противопоказаний к приему крапивы, помните, что ее можно собирать только в экологически чистых районах, обезопасив руки резиновыми перчатками. Лучше всего собирать молодые листочки крапивы в мае-июне. Они будут более мягкими.

- При аллергии различного происхождения срежьте верхушки (20 см от верха) стеблей крапивы вместе с листьями. Хорошо промойте и мелко нарежьте их. Измельченным сырьем заполните пол-литровую банку на 2/3 и залейте теплой (не горячей) кипяче-

ной водой доверху. Настаивайте 5 часов. Приготовленный настой принимайте по 1 стакану в день в сочетании с соками или компотами. Этот настой подходит и для детей (по 1 ст. л.).

- При аллергических заболеваниях кожи прикладывайте к пораженным участкам порошок из листьев крапивы, высушенных на солнце. Также для наружного применения можете приготовить настой листьев. 2 ст. л. сырья залейте 200 мл кипятка. Настаивайте до остывания, процедите. Используйте для компрессов и примочек.



Кстати...

• Ученые провели исследование, в котором выяснили, что за 5-10 лет до образования злокачественной опухоли многие больные страдали от аллергии, которая непонятно на что проявлялась и также загадочно пропадала. Так организм предупреждал человека о неблагополучии!

Одуванчик лекарственный

Еще врачи Древней Греции применяли одуванчик как успокаивающее средство. На Руси одуванчик считался «эликсиром жизни» и использовался при самых разных заболеваниях.

Корни одуванчика содержат каротиноиды, витамины А, В1, В2, С, сахара, инулин, яблочную кислоту, слизи, горечи, смолы, а также калий, кальций, магний, железо, цинк, медь и селен. Листья содержат сапонины, витамины В1, В2, С, каротиноиды, белковые вещества, соли калия, железа, фосфора.

Неудивительно, что растение, богатое таким количеством витаминов и минеральных веществ, используется в кулинарии. Свежие молодые листья одуванчика хороши для приготовления супов, приправ к мясным и рыбным блюдам. Цветками заправляют супы, салаты, блюда из дичи. Порошок корня считается одним из растительных суррогатов кофе. Корни, превращенные в муку, раньше употреблялись в качестве добавки при хлебопечении.

Одуванчик улучшает состав крови и нормализует работу печени и обмен веществ. Поэтому является профилактическим и лекарственным средством от аллергических заболеваний.

• При аллергических реакциях измельчите корень одуванчика



(для усиления эффекта можете добавить корень лопуха). 2 ст. л. измельченного сырья залейте 3 стаканами воды. Оставьте на ночь. Утром прокипятите настой в течение 10 минут, дайте остыть. Принимайте по полстакана до еды и перед сном, то есть 4-5 раз в день.

• Летом вместо отвара можете пить сок одуванчика. Для этого промойте и пропустите через мясорубку траву одуванчика. Заверните в плотную ткань и отожмите. Полученный сок наполовину разбавьте водой и доведите до кипения. Принимайте по 3 ст. л. утром и днем за 20 минут до еды. Внимание: первые 3 дня пейте по 1 ст. л., чтобы проверить, нет ли индивидуальной непереносимости.

• При фурункулезе, кожных сыпях, угрях и других болезнях, связанных с нарушением обмена веществ, используйте настой корня одуванчика. 1 ст. л. измельченных корней залейте 1

стаканом горячей воды, прокипятите на медленном огне 15 минут, охладите 45 минут и процедите. Принимайте по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды (в теплом виде).

Ряска маленькая

Наверняка все видели в водоемах ряску – водяное растение, которое едят утки. Но, оказывается, она съедобна и для людей, а кроме того, способна излечить от многих болезней. Тем, кто прислушивается к советам народной медицины, стоит уделить внимание этому растению. Во-первых, никакие противопоказания к его применению не выявлены. Во-вторых, в ряске содержатся белки и клетчатка, тритерпеновые соединения и флавоноиды, а также минеральные вещества (йод, бром, железо, кальций, фосфор, марганец и кремний).

Ряска угнетает размножение микробов, оказывает жаропонижающее и мочегонное действие. Ее используют при инфекционных заболеваниях с повышенной температурой, отеках почечного и нервного происхождения.

Кроме того, ряска способна снижать аллергические проявления и уменьшать чувствительность организма к воздействию различных непереносимых им веществ.

Ее рекомендуют при крапивнице, воспалениях и опухолях слизистых оболочек верхних дыхательных путей, бронхиальной астме, подагре, ревматизме.

Собрав ряску, хорошо промойте ее чистой водой, высушите в тени и храните в темном месте в стеклянной банке. Измельчив это сырье, вы получите порошок, который можно просто добавлять в супы и салаты для профилактики аллергических реакций и дефицита минеральных



веществ, а можно приготовить из него народные лекарства.

- При аллергиях различного происхождения приготовьте спиртовую настойку. 1 ст. л. ряски залейте 1 стаканом водки. Настаивайте в плотно закрытой стеклянной бутылке 7-14 дней. Принимайте по 15-20 капель настойки, разведенной в четверти стакана воды, 3 раза в день. Этой же настойкой можно протирать гнойные раны, язвы и фурункулы.

- Для детей лучше приготовить настой на воде. Развести в 1 ста-

кане горячей воды 1 ч. л. растертой в порошок ряски, остудить. Дать ребенку выпить за 2 приема.

- Также для детей и взрослых можете приготовить «конфеты»: растертую в порошок ряску смешайте с медом в соотношении 1:1. Скатайте из смеси маленькие шарики (диаметром 1 см). Принимайте по 1 шт. 3 раза в день.

- Из свежей ряски можете приготовить очень полезный сок. Измельчите промытую траву, пропустите через мясорубку, отожмите сок. Принимайте по 1 дес. л. 3 раза в день в течение 1 недели.

Калина обыкновенная

Калина славится не только красивой ярко-красных гроздей ягод, но еще и приятным вкусом (после первых заморозков) и пользой для здоровья. Эти ягоды едят свежими и протертыми, делают из них пастилу, мармелад или кисель.

А первые упоминания об их целебной силе относятся еще к XVI веку. В то время заметили, что калина улучшает работу сердца и ускоряет заживление ран, оказывает общеукрепляющее, вяжущее и мочегонное действие. Причем для этого можно использовать как сами ягоды, так и толченую кору калины.

Современные биологи подтверждают, что целебные веществ-



ва содержатся во всех частях этого растения. В коре калины есть витамин К, дубильные, горькие и смолистые вещества, органические кислоты (уксусная, валериановая, муравьиная, линолевая, пальмитиновая, аскорбиновая) и др. В плодах присутствуют инвертный сахар, дубильные вещества, аскорбиновая кислота, пектин. В семенах (из которых иногда готовят «кофе», обладающий тонизирующим действием) содержится до 21% жирного масла.

Как кора, так и цветы, и плоды калины полезны при заболеваниях кожи и аллергических реакциях.

- При аллергических заболеваниях приготовьте настой коры. Для этого возьмите 2 ст. л. коры кали-

ны и залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Пейте настой по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды.

- При сыпи и золотухе воспользуйтесь цветами калины. 1 ст. л. цветков заварите 1 стаканом кипятка, подержите на водяной бане 15 минут, настаивайте 30 минут. Принимайте по 3 ст. л. 3 раза в день.

- При экземе попробуйте настой плодов калины. Разотрите в ступке ягоды калины и залейте их кипятком из расчета 1,5-2 ст. л. ягод на 1 стакан кипятка. Настаивайте в течение 4 часов, процедите. Полученный настой пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

- При прыщах и угрях протирайте кожу свежим соком ягод калины.

Личный опыт

Лекарство из пруда

Знаю, что не все любят весну. Хотя это и прекрасное время года, означающее пробуждение природы, для многих она ассоциируется с заложенным носом и аллергическим насморком.

Мне тоже приходилось носить с собой несколько носовых платков, чтобы прогуляться хотя бы 15 минут. Пробовала даже выходить на улицу с повязкой на носу. Но это лишь немного ослабляло аллергию на цветущие растения.

К счастью, я узнала, что ряска — одно из лучших профилактических средств от сезонного насморка. Летом набрала этого растения побольше (хорошо, что рядом с дачей у меня есть чистый пруд), высушила. А на следующий год с марта начала добавлять сухой порошок ряски в салаты. И каждый день обязательно ела это антиаллергенное средство. И оно действительно избавило меня от весенней аллергии.

Ю.О. Гусько, г. Москва

Лучшие рецепты

• Смешайте по 1 ч. л. растертых шишек хмеля и травы череды, заварите 3/4 стакана кипятка, настаивайте 30 минут. Выпейте весь настой в теплом виде перед сном.

• Смешайте по 1 ч. л. корня лапчатки прямостоячей (калгана), порошка из сухих лавровых листьев, цветков календулы, травы череды. Залейте смесь 500 мл кипятка, настаивайте ночь в термосе, процедите и добавьте 2 ч. л. яблочного уксуса и столько же темного меда. Пейте 3 раза в день по 1/3 стакана за 30 минут до еды.

• Возьмите в равных пропорциях плоды шиповника и корни одуванчика, размельчите. Залейте 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день до еды в течение 2-3 месяцев.

• Возьмите в равных частях траву череды, фиалки трехцветной, паслена горько-сладкого. Залейте 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут. Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

• Смешайте по 15 г сухой измельченной травы багульника болотного и тысячелистника и 30 г травы крапивы двудомной. 1 ст. л. сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 20 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3-4 раза в день. Курс лечения – 7 дней.

• Смешайте по 30 г коры крушины и корней солодки, 40 г травы фиалки трехцветной. 1 ст. л. сбо-

ра залейте 1 стаканом кипятка, на слабом огне держите 30 минут, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте 3 раза в день до еды по полстакана.

• Смешайте по 20 г сухих измельченных листьев подорожника ланцетолистного, почек сосны и листьев мать-и-мачехи. 1 ст. л. сбора залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе 1 час, процедите. Принимайте 3 раза в день до еды по полстакана.

• Смешайте 4 части зверобоя, 5 частей золототысячника, 3 части толченого корня одуванчика, 2 части полевого хвоща, 1 часть кукурузных рылец, 1 часть ромашки аптечной и 4 части измельченных в порошок плодов шиповника. Залейте 4 ст. л. смеси 1 стаканом холодной кипяченой воды и настаивайте ночь. Утром поставьте на огонь и доведите до кипения, настаивайте 1 час. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Проведите 3 курса по 1 месяцу.

• Используется сбор из травы череды, листьев крапивы, травы (или соцветий) тысячелистника, листьев черной смородины, корней лопуха и листьев земляники лесной. Для приготовления настоя возьмите по 1 ст. л. каждого растения и залейте 1 л холодной воды, кипятите на слабом огне 10 минут, процедите. Принимайте по 2 ст. л. каждый час до исчезновения высыпания.

Психотерапия

Скрытые причины аллергии

Слышала такую теорию, что у каждой болезни есть психологические причины. И если их устранить, то наступит выздоровление. Какими могут быть причины аллергии?

Елизавета Измайлова, г. Великий Новгород

У любого заболевания есть как физиологические, так и психологические причины возникновения. И аллергия в этом случае не является исключением из правил.

Наверно, вы уже знаете, в чем заключается физиологический механизм аллергии. Иммунная система проявляет чрезмерную чувствительность к определенному веществу. Организм не переносит, отказывается принимать что-то. Параллельно с этим существует схожий психологический механизм. В жизни человека присутствуют обстоятельства или ситуации, или люди, которых он не хочет принимать такими, какие они есть, но переделать их не может.

Вы можете возразить: но ведь в жизни любого человека периодически возникают ситуации, кото-

рые не хочется принимать. Не все же становятся аллергиками! Какое же тогда неприятие приводит к аллергии? То, которое подавляется или запрещается самим человеком.

Например, вас раздражает (обратите внимание на то, что аллергическую сыпь называют этим же словом – «раздражение») поведение вашего брата, бабушки или кого-то другого. Но поскольку это ваши родственники, вы запрещаете себе показывать и даже самой знать о своем раздражении. При этом сама эмоция или неприязнь, как вы понимаете, никуда не исчезает. Если вы запрещаете себе что-то, раздражение от этого никуда не девается. Оно просто смещается в другую область и может реализоваться в физическом не-

дуге — аллергии на то, что ассоциируется с раздражающим человеком. Это может быть его любимое домашнее животное или принимаемое им лекарство. Отсюда — аллергия на шерсть животных или медикаменты.

Что в этом случае предложит традиционная медицина? Избегать контактов с животными и не принимать лекарство, заменив его другим. Как вы догадываетесь, это действительно может на время избавить вас от аллергических проявлений. Ведь не встречаясь с животными или лекарствами, вы реже вспоминаете о них и не испытываете раздражение. Если же избегать контакта с аллергеном не получается, этот метод перестает работать. Такое же временное облегчение дают медикаменты. Но против аллергии, вызванной подавлением неприятия, скорее помогут не таблетки, а психологическая работа над собой.

• Старайтесь раскрыть причины болезни. Это даст вам осознание психологических проблем, в результате чего аллергия сама собой перестанет существовать, потому что вам больше не придется вымещать свои внутренние переживания в болезни физического тела.

• Если у вас аллергия на пыль, подумайте, не слишком ли вы преувеличиваете значение идеальной чистоты и порядка. Не могла ли появиться ваша болезнь после общения с кем-то из ваших знакомых, кого бы вы считали нечистоплотными, грязными?



• Если вы страдаете от аллергии на домашних животных, подумайте: что вам мешает любить этих милых существ? Возможно, родители когда-то запрещали вам заводить домашних животных или вы видели, как собака укусила человека.

• При аллергии на определенные продукты вспомните, не было ли случаев, когда вы ели эти продукты во время неприятного для вас разговора. Или, возможно, это блюдо очень любит человек, с которым у вас были напряженные отношения.

• Если у вас наблюдается аллергия на солнце, возможно, у вас есть неприязнь к темнокожим людям. Или вы стесняетесь своей фигуры, загорая на пляже в купальнике.

• Попробуйте узнать психологические причины своей аллергии, сопоставив время ее появления (и обострений) с теми обстоятельствами и проблемами, с которыми вы сталкивались в этот период.

Самопрограммирование

Психологи связывают болезни с определенными психологическими проблемами человека. А как тогда можно объяснить наследственный характер аллергии? Или, к примеру, то, что число людей, страдающих аллергией, с каждым годом увеличивается?

Нина Аркадьевна Хаварова, Ярославская область

Довольно часто мы становимся предрасположенными к какому-то заболеванию не из-за наследственности, а из-за тех мыслей, которые сами себе внушили в раннем детстве. Когда вы были ребенком, вам, наверно, хотелось в чем-то быть похожими на своих родителей. Вы видели особенности их поведения и привычки и, сами того не замечая, перенимали их.

Представим, что у вашей мамы была аллергия на шоколад. Она жаловалась на свою болезнь, сама не ела конфеты и пирожные и вам запрещала есть их, чтобы обезопасить вас от аллергии. С детства у вас в памяти закрепились установка, что шоколад — это вредно, он обязательно должен вызывать зуд, прыщи и т.п. Так произошло самопрограммирование на болезнь.

Если в вашем случае сработало именно такое самопрограммирование, а не генетическая предрасположенность к пищевой аллергии, поработайте над своими установками.

• Примите то, что шоколад и

цитрусовые, цветение растений и домашние животные не нанесут вреда большинству людей. В небольших количествах даже полезно есть кондитерские изделия и экзотические фрукты, наслаждаться запахом цветов и играть с домашними питомцами.

• Мысленно проговаривайте: «Все, что я ем, идет мне на пользу». Такая установка станет вашей защитой от аллергии.

Что касается увеличения распространенности аллергии, здесь, конечно, играет роль и ухудшение экологии, и повышение числа химических веществ, и пр. Но определенное значение имеют и психологические механизмы.

Во-первых, люди все чаще испытывают стресс из-за повышения темпа жизни, а он усиливает аллергические проявления.

• Чтобы избежать этого, учитесь отдыхать и расслабляться.

• На выходных не думайте о работе, отключайтесь от спешки и проблем.

Во-вторых, существует так называемое эмоциональное зараже-

ние. Предположим, несколько ваших знакомых рассказывали вам о своем аллергическом насморке. Вы, сопереживая им, представляете себя на их месте, эмоционально проживаете эту ситуацию, боитесь за свое здоровье. И через какое-то время обнаруживаете, что у вас действительно появился аллергический насморк.

Что можно предпринять в такой ситуации?

- Сопереживайте с долей отстраненности. Выслушали рассказ знакомого об аллергии, пожалели его, посоветовали что-то, — и остановитесь на этом. Не прокручивайте эту ситуацию в мыслях, не представляйте себя на месте этого человека. Тогда вы примете во внимание возможность появления

такой аллергии, но эмоционально не «заразитесь» ей.

- Концентрируйте внимание не на болезни, а на здоровье. Не бойтесь аллергии. Вместо этого воспользуйтесь известными вам профилактическими средствами (делайте дыхательную гимнастику, закаливающие процедуры, очищайте кожу и т.п.). Но главное — верьте в то, что эти методы защитят вас от недугов.

- Не смотрите криминальные хроники, фильмы ужасов и пр. Они могут способствовать развитию мнительности. Полюбите комедии, юмористические шоу и классическую музыку.

- Учитесь переключаться. Одно из лучших средств — физические упражнения. Приятное утомление после них отгоняет мрачные мысли.

Полезный аутотренинг

Помогает ли самовнушение при аллергии? Если да, то как лучше сформулировать фразы для самовнушения?

Марина Федоровна, г. Иркутск

Самовнушение может воздействовать на психические и физиологические процессы в организме, оно дает положительные результаты в лечении различных заболеваний. В отношении аллергии можно сказать следующее.

Во-первых, у 8 из 10 человек,

страдающих аллергией, выявляются психологические причины ее возникновения. А значит, наряду с традиционно-медицинскими методами лечения стоит попробовать и психотерапевтические (каким и является самовнушение).

Во-вторых, когда при обостре-



нии аллергии человеку дают placebo («пустую» таблетку, которую больной считает сильнодействующим лекарством), в 60% случаев она снимает все симптомы. То есть 60% аллергиков могут вылечиться благодаря самовнушению.

Наиболее эффективного самовнушения вы достигнете при его сочетании с аутогенной тренировкой. Вам понравится этот метод еще и потому, что вы вполне можете провести это процедуру самостоятельно.

- Сядьте в удобную позу. Закройте глаза и полностью сосредоточьтесь на своих ощущениях.

- Дышите ровно и спокойно. Делайте короткие неглубокие вдохи и длинные спокойные выдохи. Представляйте, как с каждым вдохом тело наполняется расслаблением и покоем; а с каждым выдохом уходят отрицательные эмоции и источники аллергии.

- Вызовите чувство тепла, расслабления и спокойствия во всем организме. Используйте для этого мысленное проговаривание следующих фраз: «Покой и умиротворение заполняют меня. Спокойствие благотворно действует на мое тело. Я в полной безопасности. Я погружаюсь в себя».

- Внушайте себе здоровье: «Мое тело очищается. У меня сильный иммунитет. Он защищает меня от любых неблагоприятных воздействий. Все, что попадает в мой организм, укрепляет его. Все, с чем я сталкиваюсь, полезно для меня».

- Переходите к конкретным проявлениям аллергии. Например, если у вас астма, проговаривайте и представляйте следующее: «Мои бронхи расслабляются и расширяются. Потоки воздуха свободно проходят в легкие и из них. Мне легко дышать». Если у вас кожные заболевания, говорите так: «Моя кожа чистая и здоровая. Кожа чистая, теплая, гладкая».

- Завершите сеанс аутотренинга спокойным дыханием и расслаблением. Затем сделайте несколько активных вдохов, представляя, как бодрость и здоровье наполняют ваше тело.

Рассчитывайте, что весь сеанс самовнушения должен занять примерно 10-15 минут. Каждую формулировку проговаривайте по нескольку раз, отчетливо представляя, как ваш организм оздоравливается. Не забывайте, что максимального эффекта вы добьетесь, регулярно выполняя это упражнение.

Эмоциональная астма

Правда ли, что аллергическая астма часто провоцируется не столько пылью и аллергенами, сколько эмоциями? Как в таком случае проводить профилактику обострений?

Зинаида Игоревна, г. Владивосток

Бронхиальная астма считается классическим примером психосоматических заболеваний. У больных астмой невротические реакции играют очень важную роль. Эмоциональные конфликты, стрессы и другие сильные переживания часто служат причиной очередного обострения болезни.

Характерными эмоциями, способствующими заболеванию и его обострениям, являются гнев и обиды, враждебность, агрессия, испуг. А также противоречивые чувства и подавление выражения любых эмоций: от нежности до раздражения. Нередко родители детей, которые потом заболевали астмой, запрещали им кричать, плакать и проявлять свои эмоции.

Таким образом, главной психологической особенностью человека с астмой можно назвать чрезмерную хроническую реакцию на эмоции. Это почти всегда связано с внезапными сильными эмоциями, которые вытесняются в бессознательное, поскольку являются неприемлемыми для сознания человека.

Как справиться с этими эмоциями?

Не подавляйте их, не держите в себе. Разрешите себе чувствовать и выражать эмоции. Все люди чего-то боятся, обижаются, раздражаются, и это вполне нормально. Не дожидайтесь, пока эмоции «закипят» и вы не сможете адекватно выразить их, не обидев окружающих. Если вам что-то не нравится, сразу примите меры (например, смените тему разговора).

Старайтесь прощать тех, кто заставлял вас чувствовать себя некомфортно. Вспоминайте о прошлом только положительное. Возьмите за правило следование девизу: «Не плачь, потому что это прошло; улыбнись, потому что это было» (Мигель де Сервантес Сааведра).

Используйте медитацию и дыхательные упражнения для снижения силы эмоций. Сядьте в удобную позу, сложите руки на коленях и закройте глаза. Представьте, что ваши мысли – это река, которая течет мимо вас. Спокойно наблюдайте за ними. Теперь обратите внимание на дыхание. Когда вы вдыхаете, ощущайте, как расширяется грудная клетка и живот; когда выдыхаете, чувствуйте, что полностью выдыхаете воздух.

Фобия иммунной системы

В нейролингвистическом программировании аллергию называют «фобией иммунной системы». Почему именно фобией?

Юрий Константинович, г. Норильск

ВНЛП (нейролингвистическом программировании – одном из направлений психологии и психотерапии) аллергическую реакцию действительно называют фобией иммунной системы. Почему?

Аллергия возникает, когда иммунная система организма не может адекватно воспринимать вещества, которые не вызывают

проблем у обычного человека.

То есть иммунная система начинает «бояться» безобидных веществ, ее реакция становится более сильной.

Такой беспричинный «страх», когда опасности на самом деле нет, как раз и называется фобией. Это позволяет для лечения аллергии использовать психоте-

ПОПРОБОВАЛ САМ, СОВЕТУЮ И ВАМ!

Меня замучила гипертония. Я употреблял таблетки день и ночь через каждые 3 часа. Настолько замучился, что потерял все надежды на улучшение. Своему кардиологу говорил: «Я больше не могу бороться, я отравлюсь». Она мне на это промолчала, значит, была согласна с тем, что надежды нет. Мне 72 года, из них 40 лет проработал шофером.

Наверное, так и случилось бы, если бы я не узнал о книге «Выход из тупика».

Я прочел книгу, и очень поверил в написанное! В книге описывался новый метод лечения сердечно-сосудистых заболеваний. И я стал заниматься!

ВЫХОД ИЗ ТУПИКА



ОШИБКИ МЕДИЦИНЫ
ИСПРАВЛЯЕТ ФИЗИОЛОГИЯ

Улучшение почувствовал через 4-5 месяцев. Постепенно прием таблеток сократил наполовину, стал нормально спать, перестал мерзнуть, судороги перестали мучить, прошли запоры, перестала болеть голова, мучить стенокардия, ишемия и аритмия. Я очень благодарен авторам этой книги, российским академикам.

Мой врач-кардиолог удивилась, когда я пришел к ней на очередной осмотр. Сделала кардиограмму, и сама не поверила, что у меня такие изменения. Огромное вам спасибо!

Игорь Дружинин, 72 года

Бесплатно
получить книгу «Выход из тупика» можно, заказав ее по телефонам:
095-002-777-9, 097-265-23-75
099-262-00-28, 063-530-42-67,
или отправить свой заказ по адресу:
83111, г. Донецк, а/я «Ваше здоровье»
В подарок книга
«Если хочешь быть здоров»

рапевтические приемы, разработанные для избавления от фобий. Давайте посмотрим основные из этих приемов.

1 Во-первых, выясните, почему безобидное вещество вызвало фобию у вашего организма.

Для этого как можно более подробно вспомните первый контакт с аллергеном и первый случай появления аллергической реакции. Что происходило в этот период? Что вы переживали при этом?

К примеру, если вы находитесь на грани нервного срыва и в таком состоянии принимаетесь стирать одежду порошком (которым до этого нормально пользовались), вполне возможно, что в этот (или, может быть, следующий) раз он вызовет у вас аллергию.

Стиральный порошок начнет ассоциироваться с сильными негативными переживаниями (в терминологии НЛП это называется «якорем»), организм начнет бояться контактов с ним и делать все, чтобы избежать их: вызовет насморк, заложенность носа или кожные высыпания, лишь бы только вы больше не пользовались стиральным порошком.

2 Во-вторых, используйте «механизм диссоциации».

Ослабьте или полностью разорвите образовавшуюся связь (ассоциацию) между негативными эмоциями и тем, что стало аллергеном. Продолжая пример со сти-

ральным порошком: поймите, что не стирка одежды химическими веществами, а предшествовавшее этому событие вызвало негативные переживания.

3 Проведите «коллапс якорей».

Настройте себя испытывать огромную радость при мысли о веществе, вызывающем у вас аллергическую реакцию.

Допустим, у вас аллергия на апельсины. Представьте их приятный запах, яркий цвет, пупырчатую кожуру, сладкий вкус (обязательно обратите внимание на разные виды ощущений от предмета: зрительные, слуховые, осязательные, вкусовые и обонятельные).

В полной мере насладитесь этими представлениями.

Подумайте о том, что в этом фрукте много полезных веществ. При достаточно частом и длительном выполнении этого упражнения вы заставите иммунную систему поверить, что апельсины – это не опасно, а очень приятно и даже полезно.

4 Проведите проверку результатов.

Если ваши бывшие аллергены доступны, то выберите место и время, когда вы выпались и хорошо себя чувствуете (спокойно и уверенно). Организуйте контакт с бывшим аллергеном и убедитесь, что аллергическая реакция отсутствует.

Личный опыт

Причина – в эмоциях

То, что аллергия – это психосоматическое заболевание, и усиливается оно на нервной почве, я несколько раз проверила на себе.

Впервые этот недуг появился у меня еще в школе. Мне было трудно весь день быть в группе с большим количеством детей и без мамы. У меня начался насморк, причем он появлялся уже по дороге в школу, а когда я приходила домой, буквально сразу проходил. Мама сходила со мной к врачу, который предположил, что это аллергия на пыль.

Перед школой я закапывала в нос специальные капли от аллергии, и какое-то время они мне помогали, поэтому я думала, что насморк действительно появляется из-за пыли. В какой-то момент я стала забывать про свои капли, но насморка уже не было. Видимо, к тому моменту я уже подружилась с некоторыми одноклассниками и не так скучала по дому и родителям.

Второй раз точно такой же аллергический насморк появился, когда я развелась с мужем. И по глупости я решила, что виновата опять пыль, но на этот раз не в школе, а в квартире, которую я стала снимать. Я опять стала пользоваться своими каплями для носа и до изнеможения чистила квартиру почти каждый день. Насморк стал чуть слабее.

А совсем он пропал, когда я наконец узнала истинную его причину. И это была не столько пыль, сколько обида. Как я это поняла? Однажды в парикмахерской я ждала опаздывающего на работу мастера и листала лежащие на столике журналы. Мне попалась на глаза статья о связи обиды и психосоматических нарушений, а также о том, как важно найти в себе силу прощать. Я прочитала статью почти целиком, когда пришел парикмахер и я пошла стричься. Во время стрижки я размышляла о прочитанном. А потом пошла в церковь и постаралась искренне простить своего бывшего мужа, родителей, всех друзей и малознакомых людей, которые когда-либо поступили нехорошо по отношению ко мне. Когда я вышла из церкви, я чувствовала такую легкость и спокойствие, как будто заново родилась. Я стала намного более здоровой психологически и физически, ведь я научилась прощать, и моя аллергия больше не обострялась.

Так я пришла к выводу, что болезнь дается нам для того, чтобы мы поняли что-то и поработали над собой. А проделав это, мы возвращаем себе здоровье.

Алиса Николаевна Цембалова, г. Санкт-Петербург

Личный опыт

Учитесь здоровью, а не болезням

Однажды я заметила уродливые красные пятна у себя на плечах, потом они стали чесаться. А позже появилась зудящая сыпь по всей спине. Мне стало очень страшно: у меня никогда в жизни не было никакой аллергии. Я пыталась вспомнить все, что могло вызвать эту реакцию кожи, и вспомнила предыдущий вечер. У меня в гостях были подруги, которых я хорошо знала, но редко видела. Я была очень рада увидеть их и приготовила много вкусностей, которые всегда нравились мне. Ничто из этих блюд не могло вызвать у меня аллергии, потому что я ела их тысячу раз, и все было нормально. Но вот что произошло в тот вечер. Одна из моих подруг отказалась есть салат с крабовыми палочками: сказала, что у нее страшная аллергия на этот продукт. У нее чешется все тело и появляется сыпь после того, как она съест хоть немного крабовых палочек.

Когда я это вспомнила, то поняла, что просто сама себе накрутила такую же болезнь. И аллергическая сыпь на моей спине — это не более чем подражание болезни подруги. Раз я так легко смогла заболеть, так же легко и вылечусь, решила я. Закрыла глаза и стала представлять, как моя кожа разглаживается, краснота исчезает, спина становится чистой и красивой. Раз 5 за вечер возвращалась к этим представлениям. И уже на следующее утро увидела результат: сыпи как будто и не было.

Екатерина Дмитриева, г. Инта

Народные методы лечения

Полезно ли голодание?

Знаю, что голод помогает при пищевой аллергии. А полезен ли он при других видах аллергии? Как правильно провести лечебное голодание?

Елена Константиновна Севастьянова, г. Пермь

Отказ от пищи на определенные сроки (не приводящие к истощению и возникновению необратимых изменений) стимулирует организм к оздоровлению. Дело в том, что существует такая биологическая закономерность: после окончания процесса угнетения или торможения (каким является дозированное голодание) неизбежно возникает процесс подъема, интенсивного восстановления.

Кроме того, уже в процессе голодания происходят некоторые положительные изменения. Во-первых, кишечник очищается от патогенных микроорганизмов и скопившихся

токсичных веществ, что приводит к снятию симптомов пищевой аллергии и ослаблению других видов гиперчувствительности. Во-вторых, повышается активность лейкоцитов — клеток, ответственных за уничтожение всего чужеродного. За счет этого иммунная система освобождается от постоянного напряжения и становится менее чувствительной к воздействию различных факторов.

Как провести лечебное голодание?

• Предварительно решите вопрос о сроках голодания, эти сро-

ки подбираются индивидуально, желательно после консультации с лечащим врачом. Обычно при аллергических заболеваниях эффективным оказывается периодическое 3-5-дневное голодание. Учитывайте, что голодание более чем на 6 дней можно проводить только под наблюдением врача.

• За неделю до начала голодания начните употреблять как можно больше растительной клетчатки, это позволит нормализовать работу кишечника без применения клизм.

• Перед голоданием однократно примите слабительное.

• Полностью откажитесь от пищи на 2-5 дней. При этом за сутки выпивайте 1,5 л воды, ежедневно дважды в день принимайте душ и счищайте налет с языка, делайте легкие физические упражнения. Как можно чаще выходите на свежий воздух, посещайте парную баню, носите одежду только из натуральных тканей. Если есть возможность, днем ложитесь отдохнуть. В течение рабочего времени каждый час делайте перерывы по 5 минут.

• По окончании периода голодания начинайте питание с одного вида продукта.

Не забывайте, что голодание противопоказано при:

• выраженных проявлениях атеросклероза и ишемической болезни сердца;

• низким давлением;

• туберкулезе;

• гнойно-воспалительных за-

болеваниях органов дыхания и брюшной полости;

• злокачественных опухолях;

• заболеваниях почек и мочекаменной болезни;

• эндокринных заболеваниях;

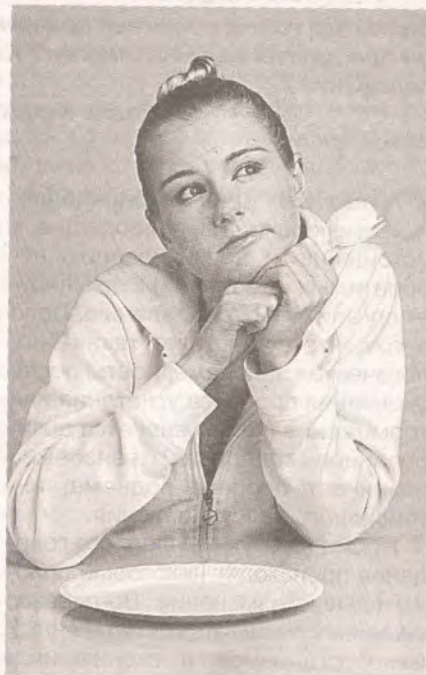
• заболеваниях крови — лейкозе, выраженных анемиях и др.;

• гипо- и авитаминозах, белково-энергетической недостаточности и др.;

• выраженной активности воспалительного процесса любой локализации;

• в период беременности и кормления грудью;

• при необходимости постоянного приема лекарств и др.



Очищение печени

Знакомая рассказывала, что у нее кожная аллергия прошла после очищения печени. Как провести такую процедуру? Как печень связана с аллергическими реакциями?

Марина Борисовна, г. Тюмень

Печень не только участвует в пищеварении, но и удаляет вредные вещества из организма, очищает кровь.

• Для улучшения работы печени ешьте больше фруктов, не нарушайте правильной последовательности питания (легкую пищу принимайте перед тяжелой), не пейте холодную воду натощак, после физических упражнений или бани.

• Принимайте лекарственные растения, содержащие горечи (мирра, китайская корица, фисташки): они открывают закупорки.

• Очищайте печень от гноя с помощью изюма, инжира, орехов, шафрана и цикория.

• Проводите мягкое очищение печени с помощью свекольного кваса. Для его приготовления возьмите 3 свежие свеклы средних размеров. Вымойте, нарежьте мелкими кубиками, сложите в 3-литровую банку, добавьте 2 ст. л. пшеничной муки, 500 г сахара. Плотно закройте банку и поставьте в шкаф или другое темное место с комнатной температурой на 2 суток. Дважды в день перемешивайте содержимое банки. Через 2 суток добавьте 700 г изюма без

косточек, 4 стакана сахара, 1/2 стакана воды и поставьте на 7 суток бродить. Перемешивайте 1 раз в сутки. Процедите. Вы получите примерно 1 л свекольного кваса. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Через 3 месяца повторите курс.

• В течение 1-й недели с утра натощак выпивайте 1/2 ч. л. растительного масла. В течение 2-й недели выпивайте 1 ч. л. растительного масла. В течение 3-й недели — 1 дес. л. масла, в течение 4-й недели — по 1 ст. л. В течение 5-й недели с утра выпивайте по 3 ст. л. растительного масла.

• Для устранения застоя желчи в печени и избавления от желчно-печеночных камней используйте тюбаж. Но начинайте очистку печени только при чистом кишечнике (не при запоре), чтобы не спровоцировать вторичного отравления пищеварительной системы. Также не делайте тюбаж менее чем за 7 дней до начала и во время менструации. Вечером разведите в стакане горячей воды 1 дес. л. порошка сернокислой магнезии и оставьте настаиваться до утра. Утром натощак выпейте весь рас-

твор. Положите на печень грелку и лягте с ней на правый бок на полтора часа.

● Очень хорошо действует на печень лечение средствами из расторопши. Засыпьте в кофемолку 1 ч. л. с горкой семян расторопши и измельчайте 1 минуту. Полученную муку съешьте за 2 раза в течение дня за 20-30 мин. до еды, запивая теплой кипяченой водой. Срок лечения – 1 месяц.

● Приготовьте травяной сбор, обладающий желчегонным действием и стимулирующий активность печени.

Возьмите по 1 ч. л. спорыша (горца птичьего), березового листа и кукурузных рылец. Залейте смесь 1 стаканом кипятка. Наставивайте в термосе в течение 1 ч. Пейте настой в теплом виде до еды – весь стакан в течение дня. Курс лечения – 10 дней.

Су-джок-терапия

Когда-то у меня были сильные головные боли, и мне тогда очень помогла су-джок-терапия (массаж точек на кистях рук и стопах). Есть ли подобная методика для лечения аллергии?

Анна Чабарова, Ярославская область

Су-джок (в переводе с корейского Su – «рука», Jok – «нога») – это методика оздоровления, основанная на проекции всех частей, систем и органов тела на кисть и стопу. Су-джок-терапию можно рассматривать как направление, родственное классической китайской иглорефлексотерапии.

Су-джок-терапия может оказать существенную помощь при аллергии. Она позволяет снять или ослабить симптомы заболевания, а при регулярном применении – даже улучшить работу поражаемых аллергией органов, что может привести к избавлению от самой болезни.

Как вы можете использовать су-джок-терапию при аллергических реакциях? Массируйте мягкими круговыми движениями в одну и в другую сторону следующие области на кистях:

- **зоны соответствия печени и желчного пузыря.** Они расположены в верхней трети ладони под указательным и средним пальцем;
- **проекция желудка и поджелудочной железы.** Они располагаются в верхней трети ладони, под безымянным пальцем и мизинцем;
- **область, соответствующая кишечнику.** Это основание ладони ближе к большому пальцу.

Вышеназванные органы имеют проекции и на стопах. Они расположены рядом. Поэтому для воздействия на них вам понадобится всего лишь хорошо растереть пятки и точку в центре стопы. Также используйте дополнительные точки, подходящие для лечения конкретных видов аллергии:

● **зона дыхательных путей** (при аллергическом рините, астме) – область бугорка большого пальца на ладони;

● **область лица и головы** (при себорейной экземе, кожных нарушениях на лице) – конечная фаланга большого пальца;

● **проекция ног** (при высыпаниях на ногах) – средний и безымянный пальцы;

● **проекция рук** (при раздражении на руках) – мизинец и указательный. Если нарушения на-

блюдаются на кистях и стопах – ногтевые фаланги пальцев. Кроме того, запомните основную точку, массаж которой считается наиболее эффективным при борьбе с аллергическими заболеваниями. Она находится на тыльной стороне кисти в углублении между костями большого и указательного пальцев. Нажимайте на эту точку большим пальцем другой руки в течение 2-3 мин. до появления красноты.

Учитывайте, что при появлении первых симптомов аллергии чувствительность указанных зон повышается, надавливание на них может сопровождаться болью. Но в этот период не отказывайтесь от точечного массажа. Наоборот, проводите его достаточно часто – желательно через каждые 30-40 мин., пока не исчезнут неприятные ощущения в массируемых точках.

Исцеляющая вода

Говорят, один из самых безопасных методов лечения аллергии – это очищение организма водой. Какую воду для этого лучше использовать? Сколько ее надо пить в день?

Ксения Романовна Кузнецова, г. Липецк

При различных видах аллергии снятию симптомов способствует обильное питье (не менее 1,5 л в сутки) питьевой или минеральной воды и некрепкого чая, но не сложных окрашенных напитков

(возможна аллергия на входящие в их состав красители).

● Попробуйте технику очищения водой из Аюрvedы (учение, возникшее в Индии как наука о питании и

здоровом образе жизни). В течение 10 дней через каждые полчаса (во время бодрствования) залпом выпивайте 1 большой глоток горячей (около 60°) кипяченой воды. Выпивая воду, представляйте, как она смывает все лишнее, очищает все отделы организма. Наблюдайте за ощущениями в теле.

• Приготовьте талую воду, которую считают настоящим энергетическим напитком, способствующим очищению организма.

В течение 2 часов отстаивайте при комнатной температуре воду из-под крана. Затем заморозьте ее в холодильнике до появления первого льда. Этот лед выбросьте: он содержит вредные примеси. Оставшуюся воду замораживайте до тех пор, пока большая ее часть не заледенеет. Незамерзшая вода тоже содержит вредные примеси: вылейте ее. Лед же достаньте и

оставьте при комнатной температуре. Когда он растает, у вас будет та чистая вода, которая оздоровит организм.

• Используйте кремниевую воду — средство от многих недугов, в том числе от аллергии и дерматитов.

40-50 г кремня опустите в стеклянную банку, налейте в нее воды. Плотнo закройте банку и поставьте ее в светлое место. Отстаивайте воду как минимум 4-7 дней. Если вы собираетесь использовать ее для лечения или профилактики заболеваний, лучше оставьте ее настаиваться более 10 дней. Сливая полученную кремниевую воду, оставьте 3-5 см воды над кремнем: в этом слое содержатся вредные вещества. После этого камень тщательно промойте соленой водой и используйте для приготовления следующей порции кремниевой воды.

Правила закаливания

Я давно мучаюсь от аллергии. Однажды по радио слышала, что есть аллергия на холод. И если человек начинает закаливаться, то вместе с этой аллергией у него пропадают и другие ее виды. Хочу попробовать этот метод. С чего лучше начать?

Пелагея Никифоровна, г. Киев

Закаливание считается одной из основных процедур для поддержания иммунитета. В первую очередь оно подразумевает по-

вышение устойчивости к воздействию температуры. Но параллельно с укреплением защитных сил от холода происходит мобилизация



• Воздушные ванны

Если у вас нет времени специально заниматься закаливанием, введите в привычку спать с открытой форточкой. Под теплым одеялом и со свежим прохладным воздухом вы и выспитесь лучше, и иммунитет укрепите. Но следите за самочувствием и действуйте постепенно. Начните с проветривания перед сном, затем переходите к приоткрытой форточке на ночь.

• Хождение босиком

Летом ходите босиком по траве. В холодное время года 15-30 мин. в день ходите по квартире без тапочек в хлопчатобумажных носках.

Какой бы метод вы ни выбрали, придерживайтесь следующих правил.

• Проводите закаливающие процедуры регулярно. Они должны стать такой же привычкой, как умывание и чистка зубов.

• Увеличивайте нагрузку на организм постепенно. Это касается как понижения температуры воды и воздуха, так и увеличения длительности воздействия.

• Откажитесь от экстремальных способов закаливания (купания в проруби или зарядки на морозе).

• Учитывайте индивидуальные особенности своего организма. Если чувствуете дискомфорт, перейдите к более щадящим способам закаливания.

• Помните, что соблюдение режима дня, хороший сон, рациональное питание и физические упражнения усилят эффект закаливания.

тех естественных механизмов, которые отвечают за реагирование и на другие воздействия. Поэтому закаливание, как вы заметили, действительно может снизить число аллергических и, конечно, простудных заболеваний.

Вот несколько способов закаливания.

• Контрастный душ

Чередование горячего и холодного душа — один из самых эффективных методов подстегнуть иммунитет. Начинайте с едва заметной разницы между температурой воды. Постепенно увеличивайте эту разницу, приближаясь к чередованию воды примерно 40° и 20°. Более простой вариант — чередование горячих и холодных ванночек для ног.

• Обтирание

Если вы только начинаете закаливаться, после теплого душа просто оботрите кожу холодным мокрым полотенцем. В этом случае вы получите и щадящее закаливание, и массаж.

Идите в баню!

Слышала о пользе бани для лечения аллергии. Хочу попробовать этот метод. Как лучше париться?

Ирина Юрьевна Шевцова, г. Санкт-Петербург

При развитии аллергической реакции, будь то кожные высыпания или расстройство пищеварения, или насморк, страдает весь организм. В нем образуется много токсических веществ, нарушается их выведение от уровня клетки и межклеточного пространства до уровня кровеносной, дыхательной и пищеварительной систем.

Но эти нарушения проходят под воздействием высокой температуры и перепадов температур, очищения водой, массажа, активной работы сердца. А все эти эффекты укрепления иммунитета может обеспечить посещение бани или сауны.

Доказано, что горячий пар (воздух), попадая в верхние дыхательные пути, оказывает благотворное влияние при астме аллергической формы. Восстановление нарушенных функций кожи с помощью парения является лучшей профилактикой обострений дерматозов. А тепло мобилизует защитные силы организма в борьбе со всеми формами аллергии. Однако не забывайте о некоторых противопоказаниях: это обострения кожных заболеваний (в этом случае полезен холод, например криопарная) и открытые раны, перенесенный

инфаркт или инсульт, заболевания сердечно-сосудистой системы, злокачественные новообразования, острые воспалительные процессы, высокая температура и др.

Также при посещении бани учитывайте следующее:

- не посещайте баню после принятия даже минимальной дозы алкоголя, а также на пустой желудок или после плотного обеда;

- воду или чай пейте только после парной, а не до и во время ее посещения;

- перед посещением парной голову укутайте полотенцем или наденьте специальную шапочку;

- после посещения парной примите прохладный душ, затем – контрастный;

- если вы ходите в баню редко или в первый раз, ограничьте пребывание в парной 2-3 минутами. Потом сможете заходить сразу на 10-15 минут, если нет противопоказаний по состоянию здоровья.

Чем дополнить посещение бани, чтобы вылечиться от аллергии?

- Чтобы усилить потоотделение, а значит и выведение вред-

ных веществ, нанесите на кожу поваренную соль.

- После пребывания в парной приступайте к очищению кожи, например овсяными хлопьями. Измельчите хлопья, смешайте со сметаной (при сухой коже) или водой (при жирной коже). Нанесите эту смесь массирующими движениями, оставьте на коже на несколько минут, затем смойте теплой водой.

- Чтобы сделать кожу мягкой, а в зимний период подготовить организм к весенне-летнему цветению растений, сделайте массаж с медом (если нет аллергии на него).

- Если вы любите париться венником, выбирайте можжевельниковый – это хорошее средство при аллергии разного происхождения.

Уделите внимание не только очищению через поры кожи, но и очищению лимфы и лимфати-

ческих капилляров, которые осуществляют отток из тканей отработанных, вредных и чужеродных веществ.

Для стимуляции движения лимфы используйте ароматические масла с выраженным лимфодренажным эффектом (масло лимона, апельсина, грейпфрута, бергамота, розмарина, пачули, лимонника).

Кроме того, находясь в бане или даже дома в горячей ванне, выполняйте легкие массирующие движения руками или щеткой по направлению тока лимфы. Движения направляйте от периферии к сердцу, куда стекается венозная кровь и лимфа. Ноги массируйте от стоп к бедрам, руки – от кистей к плечам, корпус – снизу вверх, голове и шее – сверху вниз.

По этому же принципу наносите на кожу питательный крем после водных процедур.



Дыхательная гимнастика

После длительного нахождения в пыльном помещении у меня появляется не только насморк, но и обостряются кожные заболевания. Существует ли какая-нибудь дыхательная гимнастика, которая помогла бы при такой аллергии?

Галина Перова, г. Курск

Одной из причин аллергических реакций, сказывающихся на работе различных органов, является переизбыток в организме вещества гистамина.

К счастью, существуют дыхательные упражнения, помогающие снизить его количество. Однако для получения результатов вам придется выполнять их регулярно и терпеливо, ведь организму нужно время для перестройки своей работы. Зато эти упражнения понравятся вам тем, что кроме лечения аллергических заболеваний они способны успокаивать нервы, повышать жизненный тонус.

- Сядьте или встаньте прямо, отвлекитесь от всех дел и забот и сосредоточьтесь только на своем дыхании и желании очистить организм через дыхательную систему.

- Подышите тихо и незаметно, почти неслышно.

- Сделайте глубокий длинный вдох одновременно грудной клеткой и животом, а затем резкий короткий выдох. Повторите 4 раза.

- 3 раза подряд сделайте корот-

кий вдох, а затем — полный длинный выдох. Повторите 4 раза.

- Сделайте мягкий, спокойный вдох на 4 счета. Представляйте, что вдыхаемый воздух идет к пупку. Теперь задержите дыхание, считая от 1 до 8 (за 1-2 недели увеличьте задержку дыхания до 16 счетов). Выдыхайте на 8 счетов, представляя, что воздух выходит примерно на 20 сантиметров от носа. Повторите 4 раза.

- Выполняйте спокойное равномерное дыхание, при котором вдох равен выдоху, до достижения комфортного ощущения.

Что касается вашего вопроса о физической активности, она действительно может нормализовать процессы сопротивления организма аллергенам.

Во-первых, тренируется сердечно-сосудистая система, что позволяет легче приспосабливаться к воздействиям окружающей среды. Во-вторых, усиливается обмен веществ, снижается вес, организм насыщается кислородом и интенсивно очищается от вредных веществ.

Однако если у вас уже есть аллергия, вам надо выполнять следующие правила безопасности.

- Выбирайте теплую и влажную (плавание), а не холодную и сухую (катание на коньках и лыжах) среду для физических упражнений. Занимайтесь на свежем воздухе.

- Выпейте стакан теплой воды за 10 минут до начала упражнений. Это предотвратит обезвоживание, которое способствует накоплению слизи в легких.

- Не забывайте о разминке и завершающем остывании. Они помогают легким постепенно при-

способливаться к нагрузкам и изменениям температуры в легких.

- Дышите через нос. Так вы не только отфильтруете грязь и аллергены, но и согреете и увлажните воздух, прежде чем он достигнет легких.

- Не превышайте свои возможности. Проверяйте нагрузку следующим образом. При выполнении упражнения произнесите несколько предложений. Если это покажется легким, вы не нагружаете себя слишком сильно. Но если вы чувствуете сбой дыхания, сильное сердцебиение или слабость, замедлите темп.

Личный опыт

Физкультура – лучшая профилактика

У моего мужа астма, а у меня аллергия на бытовую химию и некоторые продукты. Когда у нас родились дети, я сразу решила, что буду всеми возможными способами укреплять им иммунитет, чтобы их не коснулись наследственные заболевания. Водила их в бассейн и дома приучала мыться под прохладным (а летом – под холодным) душем, летом всегда выезжала с ними на природу, чтобы дышали свежим воздухом. Поскольку и сама рядом с ними была, даже свое здоровье заодно поправила.

А когда дети стали чуть постарше, после школы начали ходить на легкую атлетику. И занятия спортом, наверное, стали лучшей профилактикой от аллергических болезней. Ведь у тех, кто регулярно делает физические упражнения, и дыхательная система развита лучше (поэтому нет приступов удушья, аллергического насморка и пр.), и обмен веществ активнее (все вредные вещества быстрее выводятся, нет никаких проблем с пищеварением и чувствительностью к аллергенным продуктам). Более того, у них формируется установка на здоровый образ жизни. А отказ от вредных привычек – одна из главных предупреждающих мер в борьбе с аллергией.

Надежда Смирнова, г. Москва

Что такое адсорбенты?

Врач сказал, что при моем типе аллергии и имеющихся противопоказаниях лучше принимать не антигистаминные препараты, а адсорбенты. Расскажите, как они действуют.

Жанна Альбертовна Орезова, г. Тверь

Вы, наверное, слышали, что при различных видах аллергии полезно проводить очищение. В первую очередь это касается очищения кишечника и крови, ведь нередко причиной повышенной чувствительности к аллергенам становятся скопления токсичных веществ в кишечнике с последующим поступлением их в кровь. Для того чтобы нейтрализовать вредные вещества и прекратить процесс их всасывания в кровь, вы можете применять адсорбенты.

Это вещества, которые способны поглощать и удерживать различные токсины, газы, соли тяжелых металлов, но также и полезные микроэлементы и витамины. Поэтому не злоупотребляйте долгим приемом этих препаратов. Вы можете без опасений применять их в острый период, но после окончания курса дополните свой рацион полезными продуктами.

Какие адсорбенты наиболее часто используются?

● **Полипепфан** – препарат на основе древесины. По сравнению с другими адсорбентами он обладает меньшей поглощающей активностью (действует мягко), кроме того (в

отличие от активированного угля), не требует приема слабительных средств. Полипепфан наилучшим образом подходит для очищения ослабленного организма. Однако учитывайте, что у этого препарата, как и у любого сорбента, есть важный недостаток: он может вызвать запор. Чтобы избежать этой проблемы, при очищении полипепфаном выпивайте дополнительно 0,5–1 л жидкости в день, добавляйте в каши и супы отруби, ешьте больше свежих овощей и фруктов.

● **Активированный уголь.** Это вещество известно со времен Древнего Египта, где его использовали как для наружного, так и для внутреннего применения. Очищение организма березовым углем было достаточно популярным и на Руси.

Активированный уголь нейтрализует отравляющее воздействие или передозировку вредных для организма веществ.

Учитывайте, что курс приема активированного угля – 1–4 недели, затем обязательно сделайте перерыв, в течение которого употребляйте кисломолочные напитки с живыми бактериями.

Во время прохождения курса лечения принимайте по одной таблетке на 10 килограммов веса 2 раза в день. Во время приема активированного угля не принимайте другие лекарственные препараты. Помните, что питание при этом должно быть легким, сбалансированным, с малым содержанием жиров. Пейте не меньше 2 литров очищенной воды в день.

● **Глина** – это вещество также способно вобрать в себя токсины, скопившиеся в кишечнике. Кроме этого, она снабжает организм необходимыми ему минеральными веществами, очищает кровь и мышцы, связки и сосуды, восста-

навливает обмен веществ. Возьмите чистую жирную глину без примесей песка. Истолките ее в порошок, просейте через сито, чтобы избавиться от ненужных примесей. Чистый готовый порошок поставьте на некоторое время на солнце. Затем растворите 1/2 ч. л. глиняного порошка в 1 стакане теплой кипяченой воды. Принимайте такую воду утром и вечером на пустой желудок в течение недели. Через неделю увеличьте дозу порошка до 1 ч. л., еще через неделю – до 1 ст. л. Помните, что для размешивания глины в воде нельзя использовать металлические ложки – пользуйтесь деревянными.

Личный опыт

Вылечилась голодом

Я долго пыталась выяснить, почему у меня часто слезятся глаза, появляется сыпь на щеках и спине. Мой врач так устал от моих постоянных жалоб и выписывания направлений ко всем специалистам, что в конечном итоге просто сказал: «Это, наверное, аллергия. Она сама пройдет». И как ни странно, она действительно сама прошла, но только после сильной болезни. Я отравилась плохо прожаренной рыбой. Мне было так плохо, что даже поесть или таблетку выпить было сложно. Да это было бы и совершенно бесполезно, потому что меня постоянно тошнило и была диарея. В общем, само собой так получилось, что на несколько дней я невольно устроила себе лечебное голодание. Прошло 3–4 дня, я оправилась и стала понемногу есть фрукты. Через пару дней сварила себе овощной суп, потом добавила в свое питание кисломолочные продукты. И, наконец, стала питаться как прежде.

Правду говорят: «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Если бы я тогда не отравилась, ни за что бы не выдержала голодания. А так очистила свой организм, и теперь здорова.

Ульяна Евгеньевна, г. Сыктывкар

Дыхательная гимнастика при астме

Врач посоветовал мне узнать и регулярно практиковать методики дыхания для астматиков. Действительно ли это эффективно при аллергической астме? Каким методикам можно научиться самостоятельно?

Валерия Никандровна Окуваева, г. Петрозаводск

При бронхиальной астме любого происхождения достаточно хороший эффект оказывает лечебная дыхательная гимнастика. Она улучшает прохождение воздуха, устраняет закупорку бронхов, снижает их чувствительность к действию аллергенов, повышает качество выдоха. Достигается это за счет тренировки дыхательных мышц и практики брюшного типа дыхания, который предпочтителен для больных астмой. Но не ждите мгновенных результатов. Чтобы добиться положительного эффекта, дыхательную гимнастику надо проводить ежедневно.

Для того чтобы научиться управлять своим дыханием, используйте следующие методики.

Дыхательная гимнастика по К.П. Бутейко

Цель этой гимнастики – научиться делать дыхание спокойным. Это очень важно при бронхиальной астме, так как судорожные вдохи во время приступа еще больше усиливают спазм бронхов. Схематически нормальное дыхание соответствует формуле: медленный

неглубокий вдох (2-3 секунды), медленный выдох (3-4 секунды) и задержка дыхания (3-4 секунды). Этой формулы и придерживайтесь при обучении управления дыханием. Учитывайте: чем дольше вы сможете задерживать дыхание, тем лучше. В идеале задержка дыхания для астматиков должна составлять 1 минуту.

Лечебная гимнастика при бронхиальной астме по С.М. Иванову

В этом случае используйте не только дыхательные упражнения, но и произношение звуков-букв на медленном выдохе. При проведении упражнений не форсируйте вдох и особенно выдох. Приучайте себя к вдыханию и выдыханию через нос, а также к втягиванию живота при выдохе.

На выдохе произносите согласные звуки: «с», «з», «ш», «щ», «ж», «р» и гласные «у», «е», «и», «а» (это основные буквы для тренировки дыхания).

Каждую букву произносите медленно в течение 5-7 секунд, постепенно увеличивайте время до

15-20 секунд (или до тех пор, пока хватит дыхания).

Когда освоите это упражнение, переходите к произношению на одном выдохе комбинации из двух, а затем – трех букв. При этом усиливайте произношение на одной из букв. Для этого используйте слогги: «БрУУУ», «ПрУУУУ», «МрОООО», «ТрОООО», «ВрЕЕЕЕ», «ДрО-ООО», «ГраАААА», «ПрииИИИИ» «ссссССССсссс», «ШрииИИИИ-иИИИ», «ДрааааААААаааа» и др. Как и в предыдущем случае, доведите длительность произнесения звуков (и выдыхов) до 15-20 секунд.

Дыхательная гимнастика по Болотову

На выдохе сначала быстро проговаривайте согласные звуки: «ш», «щ», «з», «с». Затем, по мере выдыхания воздуха, к ним добав-

ляйте гласные звуки: «у», «а», «е», «и». Начинайте произносить каждый звук по несколько секунд, постепенно увеличивайте это время до 30 секунд.

Соединение согласных и гласных звуков можете выбирать произвольно, например:

- первый (согласный) звук – «ш», второй (гласный) звук – «у»: «ш-ш-у-у-у-у».

- первый (согласный) звук – «щ», второй (гласный) звук – «а»: «щ-щ-а-а-а-а».

- первый (согласный) звук – «з», второй (гласный) звук – «е»: «з-з-е-е-е-е».

- первый (согласный) звук – «с», второй (гласный) звук – «и»: «с-с-и-и-и-и».

Личный опыт

Одуванчик и лопух

Расскажу один из очень хороших, проверенных на личном опыте рецептов кровоочистительного средства. Меня оно вылечило от пищевой аллергии. Определить, какие продукты вызывают аллергию, мне не удалось. А этот простой сбор выручил меня. Может, он и вам пригодится, тем более что его можно применять и как общеукрепляющее средство.

Заготовьте летом или купите высушенный корень одуванчика и корень лопуха. Возьмите по 1 ст. л. каждого, смешайте и залейте 3 стаканами воды. Прокипятите и оставьте на слабом огне на 20 минут, остудите, процедите. Принимайте перед каждым приемом пищи по полстакана.

Анастасия Петровна Суркова, г. Всеволожск

Природные лекарства

Врачи говорят, что аллергия не лечится. Все, что можно сделать – это укрепить иммунитет. Подскажите природные лекарства для укрепления иммунитета?

Вера Семенова, г. Тверь

Какие лекарства можно приготовить из природных компонентов?

• **Витаминный коктейль.** Возьмите 500 г размятой клюквы, 1 стакан ядер грецкого ореха, 2-3 нечищенных яблока кислых сортов, 500 г сахара (вместо сахара можете использовать сладкий изюм и курагу) и 500 мл воды. Все ингредиенты перемешайте и дайте сахару раствориться. Доведите смесь до кипения и потомите на медленном огне 10-15 минут. Можете закатать смесь в банки или просто хранить в холодильнике. Принимайте по 1-2 ч. л. в день.

• **Лечите аллергию с помощью лука и чеснока.** Свежий лук блокирует выработку веществ, запускающих аллергический процесс. Как лук, так и чеснок являются средствами очищения организма от кишечных паразитов и патологической микрофлоры в кишечнике.

• **Используйте продукты пчеловодства** (при отсутствии аллергии на мед) для нормализации работы иммунной системы. Каждый день принимайте цветочную пыльцу, маточное молочко или мед.

Пергу употребляйте курсом по 1 месяцу осенью и весной – по 7 крупиц натошак за 30 минут до еды.

• При аллергической реакции со стороны желудочно-кишечного тракта **ешьте обволакивающие продукты:** слизистые супы из круп (особенно геркулесовой), кисели, а также отвар семени льна. Для приготовления отвара возьмите 2 ч. л. семени льна, 250 мл воды. Семена залейте горячей водой, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте натошак по 1/3 стакана.

• Обогащайте организм кальцием и витамином С – эти вещества снимают воспаление, укрепляют защитные силы организма. Приготовьте **яичную скорлупу с лимонным соком** (если нет аллергии к этим продуктам). С только что сваренного яйца снимите скорлупу и сразу же очистите ее от пленки. Скорлупу высушите при комнатной температуре. Затем ее истолките ее до порошка. Возьмите 1/2 ч. л. порошка, добавьте несколько капель свежесжатого лимонного сока, чтобы смочить весь порошок. Принимайте 1 раз в день, запивая водой.

Дорогие читатели!

С нового года «Аптечка-библиотечка» выходит каждый месяц

Следующий выпуск «Аптечки-библиотечки» будет посвящен тем, кто любит трудиться и отдыхать на даче.

ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Лучшие рецепты лечения с помощью ягод, фруктов, овощей, цветов и даже сорняков.
- Правила оказания первой помощи при травмах.
- Как лечиться с помощью солнца, воды, деревьев и других даров природы.
- Секреты приготовления вкусных, а главное – полезных блюд из того, что выращивается на дачном участке.
- Как вырастить лекарственные травы прямо в огороде.

Адрес для писем:

04205, г. Киев, а/я 121, «Аптечка-библиотечка», e-mail: med@p-c.ru

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

© «Аптечка-библиотечка» №5

Учредитель и издатель: ООО «Пресс-Курьер Украина». Главный редактор Ольга Петухова. Подписано к печати 07.04.2011. Установочный тираж 70 000 экз. * – рекомендованная цена. Журнал зарегистрирован Министерством юстиции Украины. Адрес издателя: 04073, г. Киев, Московский пр., 6, корп. 1, 3-й этаж, оф. 43. Тел.: +38 (044) 495-48-43, 495-48-44, 495-48-45. Отпечатано в типографии ООО «Прайм Принт ЛТД», 04080, г. Киев, ул. Богдана Хмельницкого, д. 50-Б. Свидетельство о регистрации печатных изданий: КВ №16220-4692Р от 21.01.2010 г. E-mail: UKR@p-c.ru. Адрес для писем: 04205, г. Киев, а/я 121. Рекламный отдел: prukg@p-c.ru. Отдел распространения: E-mail: ukr@p-c.ru. Все права защищены. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществляется редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

- Декоративную косметику для глаз и губ применяйте только при отсутствии на них воспалительных явлений. Все другие препараты декоративной косметики исключите как минимум на 3 месяца.

- Пройдите диагностику для уточнения веществ, вызывавших повышенную чувствительность (лоскутное и фототестирование).

- Следите за общим состоянием здоровья. При выявлении воспалительных заболеваний внутренних

органов пройдите курс лечения.

- При аллергии на дезодоранты используйте вместо них протирание кожи подмышечных впадин раствором соды (1/2 ч. л. соды на 1 стакан воды). Она нейтрализует кислую среду потовых выделений, защищая от бактерий, которые вызывают неприятный запах. Вместо воды можете использовать настой мяты, тогда у этого «дезодоранта» будет еще и очень легкий приятный запах.

Опасная бытовая химия

После использования бытовой химии появляются покраснения и водянистые прыщи на коже. Как выбрать наименее аллергенные моющие и чистящие средства?

Раиса Сергеевна Анисимова, Забайкальский край

Аллергия на бытовую химию становится все более распространенной. В большинстве случаев она проявляется кожными реакциями: зудом, покраснением, шелушением кожи в месте контакта с веществом, а также симптомами дыхательных нарушений из-за перенесения веществ через воздух.

В последнее время все чаще выдвигают предположение, что одной из причин стремительного распространения всех видов аллергии (на любые вещества, не только бытовую химию) является излишняя

стерильность нашей среды обитания, что приводит к нарушению нормального формирования иммунной системы человека.

Среди элементов, входящих в состав химических средств для дома, наиболее аллергенными считаются ароматизаторы, за ними следуют красители, затем сыпучие элементы, создающие пыление порошков.

Как же выбрать наиболее безопасные средства?

- Отдавайте предпочтение средствам с простым составом,



желательно без красителей и ароматизаторов. Выбирайте бытовую химию, не содержащую хлор, аммиак, фенол, формальдегид и ацетон.

- Приобретайте щадящие гипоаллергенные средства, имеющие пометку «для чувствительной кожи». Учтите, что они будут менее эффективны в отношении отбеливания и очистки.

- Там, где это возможно, вместо порошков и средств в аэрозольных баллончиках используйте гели, жидкие или гранулированные средства.

- Время от времени меняйте применяемые средства, чтобы не происходило накопление вредных веществ в организме.

- Старайтесь использовать химические средства только в том

случае, когда это действительно необходимо. Не злоупотребляйте освежителями воздуха, если можно проветрить помещение.

- Чтобы исключить прямой контакт с агрессивными веществами, используйте хозяйственные перчатки и защитные кремы. При этом учитывайте, что в резиновых перчатках на внутренней стороне присутствует латекс, также способный вызывать раздражение кожи.

- Используйте альтернативные средства с наименее агрессивным составом. Например, окна мойте нашатырным спиртом или марганцовкой. Посуду — хозяйственным мылом, содой, солью. Хрусталь, стекло очищайте порошком горчицы.

- Одежду детей до 5 лет стирайте только детским мылом.

- При стирке в машине запускайте режим полоскания дважды, чтобы на одежде было как можно меньше остатков моющего средства.

- Добавляйте в воду для полоскания обычный столовый уксус из расчета 1 ст. л. на 1 л воды. Это гарантированно нейтрализует оставшийся в волокнах ткани стиральный порошок.

- После стирки окунайте белье в кипящую воду или гладьте утюгом. Высокие температуры также разрушают молекулы моющих средств.

- Для стирки полотенец, постельного и нижнего белья приобретайте гипоаллергенные стиральные порошки.