

Получив результаты обследования, не пытайтесь сами сделать выводы и найти пути избавления от этого недуга.



**Кожные  
аллергопробы**

### ВО ВСЕОРУЖИИ

Единственное, что вы можете сделать самостоятельно, — это облегчить свои страдания, придерживаясь некоторых правил:

- сократите время пребывания вне помещений, ограничьте выезд за город, где концентрация пыльцы значительно выше;
- герметизируйте окна, по возможности установите стеклопакеты, а при открытии форточек используйте влажную марлю;
- не ешьте продукты, перекрёстные с пыльцевыми аллергенами. Например, при аллергии к пыльце деревьев не употребляйте в пищу орехи, косточковые, морковь и киви;
- не используйте фитопрепараты и растительные косметические средства;
- носите на улице плотно прилегающие к лицу очки, а придя домой, смените одежду и примите душ;
- воздержитесь от цветущих растений в доме (особенно примулы и герани).

### ЛЕКАРСТВА НЕ ПАНАЦЕЯ

Не стоит заблуждаться, считая, что от аллергии можно избавиться с помощью антигистаминных препаратов (всевозможная реклама просто пестрит противоаллергическими чудолечествами). Они помогают только

контролировать проявления болезни (то есть её клинические симптомы), но не избавляют от неё. Мнение о том, что аллергия полностью не вылечивается, до сих пор остаётся спорным. Но практика показывает, что свести к минимуму аллергические проявления действительно можно. Главное — вовремя обратиться к врачу.

### РАЗ УКОЛЬЧИК, ДВА УКОЛЬЧИК...

Самым эффективным методом лечения аллергии, по мнению специалистов, является аллерген-специфическая иммунотерапия, представляющая собой регулярные инъекции с небольшим количеством определённого аллергена с постепенным увеличением дозы. Таким образом, иммунная система организма начнёт вырабатывать «устойчивость» к прививаемым аллергенам, что позволит весной снова наслаждаться цветением и благоуханием зелени. Не стоит запастись терпением: схема таких «прививок» должна быть регулярной на протяжении нескольких месяцев (исключая сезон цветения) и для устойчивости эффекта проводиться в течение трёх лет.

### НЕ РАССЛАБЛЯЙТЕСЬ

Если вы реагируете весной на пыльцу деревьев, не исключено, что и лето окажется для вас не в радость. Уже с конца мая начнут цвести луговые травы (тимopheевка, мятлик, ежа, овсяница, пырей, ковыль, полевица, лисохвост), а в августе зацветут сорные травы и растения семейства сложноцветных (полынь, лебеда, циклохена, амброзия и подсолнечник). Побеспокойтесь о своём здоровье заранее — обратитесь к врачу сейчас. Аллерголог индивидуально для вас подберёт препараты, облегчающие ваше самочувствие в период цветения, и даст рекомендации по подготовке к дальнейшей аллерговакцинации. Чем раньше вы это сделаете, тем быстрее будете наслаждаться этим чудесным временем, подаренным природой.



**Аллергия  
нам больше  
не страшна!**

## АЛЛЕРГИЯ — самая распространённая болезнь XXI века

Многие с младенчества приговорены врачами к жизни в пустой стерильной комнате: без книг, ковров, мягких игрушек — предметов, вызывающих аллергические реакции. Определяются длинные списки аллергенов: полынь, другие травы и цветы, citrusовые, мёд. Названные продукты чаще других вызывают аллергические реакции, так как являются сильными дегельминтиками, то есть имеют противопаразитарные свойства. Что же происходит на самом деле? Мы едим апельсины, пьём отвары трав — это губительно действует на паразитов. Они, в свою очередь, защищаясь, выделяют токсины, в результате чего в организме происходит реакция, называемая аллергической. Человек сразу отменяет эти продукты — дегельминтики, убивающие патогенную микрофлору, не нужно злить паразитов! И мы оставляем их в покое. Аллергия временно отступает. А ведь именно очищение тела от паразитов и является самым эффективным способом избавления от аллергии. Аллергия — это не болезнь, а реакция организма. Возникает аллергия для защиты организма от существенных неблагоприятных факторов, и чаще всего, когда организм сильно зашлакован, органы-фильтры (печень и почки) не справляются со своей основной работой — детоксикацией крови. Для того, чтобы избавиться от аллергии, необходимо устранить причину — выбросить скопившуюся в теле грязь (токсины) и уничтожить патогенную микрофлору.

**Руководитель  
школы здоровья «Возрождение»  
Титаренко Наталья Иннокентьевна**



### ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ «ВОЗРОЖДЕНИЕ»

**ПО СИСТЕМЕ НАДЕЖДЫ СЕМЁНОВОЙ**

**МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:** комплексное очищение организма, определение наличия паразитов, вирусов, грибов и т. д. Оздоровительные заезды на базу отдыха, домашние программы. Коррекцию позвоночника, коррекцию внутренних органов, абдоминальный массаж (метод проф. А.Т. Огулова), гирудотерапию.



**Тел. 93-10-60  
www.schoolifevrn.ru**