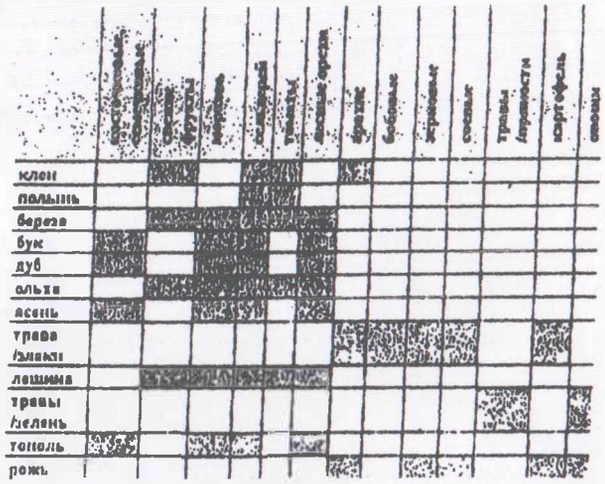
Советы по здоровью

Аллергия: вдоль и поперек таблицы

Не дай Бог, еще одна аллергия, думают родители, когда их малыш, у которого аллергия на пыльцу, вдруг перестает переносить и яблоки. Однако обычно за этим кроется не еще одна повышенная чувствительность, а перекрестная аллергия: возбудители, например, из яблочной и березовой пыльцы, похожи: иногда это всего лишь несколько молекул на поверхности.

Перекрестная аллергия возможна между различными видами пыльцы; бывает она также между совершенно различными веществами, например, пыльца и какой-нибудь пищевой продукт (см.таблицу). Симптомы часто ограничиваются полостью рта и глотки, однако возможны также понос, астма и даже аллергический шок. Выход один: избегать соответствующих пищевых продуктов. Слева на таблице найдите тип пыльцы, на которую у вашего ребенка аллергия. Вверху прочитайте название тех пищевых продуктов, которые в таком случае вызывают перекрестную аллергию.

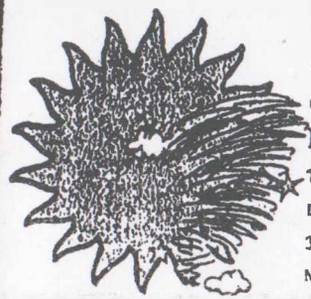


Герпес: существуют ли природные средства?

Если при любой простуде (как и после возбужденных, стрессовых состояний) у ребенка на губах появляются зудящие и болезненные пузырьки, можно использовать вместо сильнодействующих медикаментов природные средства. Это может быть экстракт мелиссы, определенные смеси с цинком или экстракт рудбекии (Rudbeckia L.) в виде мази. При инфекции герпеса важно предотвратить высыпание пузырьков. Но это удается лишь тогда, когда меры принимаются при самых первых признаках: губы стягивает, кожа краснеет, появляется зуд. Если под рукой нет мази, поможет и многократное нанесение ватной палочкой спирта (алкоголя), в крайнем случае одеколона или лосьона для бритья. Так можно предотвратить высыпание пузырьков.

О магнитных бурях

Солнце излучает не только тепло и свет, но и электромагнитные волны. Вспышки на Солнце бывают ежедневно. Солнечная активность усиливается в осенне-зимнее время. Резко возрастает действие электромагнитных волн и в дни полнолуния. В такие дни полезно принимать соки свежих овощей и фруктов, минеральную воду, углеродистую пищу. Для улучшения адаптации организма к магнитным бурям в ежедневное меню включают молоко, морепродукты.



Из круп самыми ценными являются бобовые: горох, фасоль, чечевица, соя. Картофель в «мундире», яблоки и морковь в печеном виде компоты из сухофруктов (абрикосы, чернослив, финики, инжир, изюм). Очень полезны грецкие орехи и мед. Рекомендуется употреблять ягоды и фрукты, содержащие янтарную кислоту: крыжовник, вишню, ревень, репу. Есть она и в травах: зверобое, чистотеле, морском луке, мяте, чернике. В зимнее время старайтесь восполнить недостаток витаминов, минеральных солей и микроэлементов за счет соков, варенья, сушеных плодов, ягод и трав.