

Как бороться с аллергией? Всеми возможными средствами!

### Лечат медики

В арсенале медиков есть самые различные методы лечения аллергических заболеваний : всевозможные

медикаменты

, гомеопатия

, фитотерапия

( траволечение

), физиотерапия

(в том числе

ультрафиолетовое облучение

), оксигенация

( насыщение

крови

кислородом

), криотерапия

( лечение

холодом

) и т.д .

Основные симптомы аллергии снимают антигистаминные – противоаллергические – препараты

( тавегил

, фенкарол

, супрастин

, диазолин

, кетотифен

,  
кестин  
,  
кларитин  
,  
аллертек  
,  
телфаст  
и  
т.п  
)  
Но  
их  
действие  
не  
всегда  
одинаково  
(  
например  
,  
воздействуют  
на  
определенные  
симптомы  
) К  
тому  
же  
у них  
есть  
побочные  
эффекты  
и  
противопоказания  
(  
например  
,  
по  
возрасту  
)  
поэтому  
пить  
их  
надо  
только  
по  
назначению

врача

.

Лекарства против аллергии выпускаются в разных формах: таблетки и капли для приема

внутри

,  
глазные  
капли

,  
спреи  
и  
капли  
для  
носа

,  
кремы  
и  
мази  
для  
наружного  
применения

.

Считается

, что

наиболее

щадящее

В некоторых случаях справиться с симптомами аллергии помогают витамины – В6 (пиридоксин

),  
В12

(  
цианкобаламин  
) и С (  
аскорбиновая  
кислота

).  
В12  
хорошо  
зарекомендовал  
себя  
при  
лечении  
аллергических  
астмы

,

сыпи  
и  
дерматита  
, а С  
ослабляет  
сезонные  
виды  
аллергии

.  
Также  
доказано  
, что  
недостаток  
кальция  
и  
магния  
вызывает  
астматические  
симптомы

.  
Препятствуют  
аллергии  
олеиновая  
кислота  
,  
содержащаяся  
в  
оливковом  
масле  
, и  
рыбий  
жир.

Но заниматься самолечением все же не стоит. Лучше обратиться к профессионалам (аллергологу

,  
иммунологу  
и  
т.п  
.),  
которые  
проведут  
всестороннее  
обследование  
(в том  
числе

тесты  
на  
аллергию  
) и  
назначат  
адекватное  
лечение  
.

Если нет возможности избежать контакта с аллергеном, то врачи-аллергологи испол  
взуют  
метод  
аллерген-специфической  
иммунотерапии  
(  
АСИТ  
).  
Но  
он  
помогает  
не  
при  
всех  
видах  
аллергии  
и  
считается  
крайней  
мерой  
.

### **Помогают психотерапевты**

От некоторых видов аллергии помогает избавиться психотерапия. Один из перспекти  
вных методов психотерапии — это когнитивно-поведенческая психотерапия (КПТ),  
в том направлении — нейролингвистическое программирование (НЛП).  
Автор методики под названием

"  
Быстрое  
излечение  
аллергии  
"

Роберт  
Дилтс  
считает  
, что  
аллергия

—  
некая  
фобия  
иммунной  
системы  
, при  
которой  
возникает  
слишком  
быстрая  
и  
сильная  
реакция  
на  
"

страх  
"

перед  
каким  
либо  
веществом-аллергеном

.  
Он  
утверждает  
, что  
иммунную  
систему  
можно  
обучить  
другим  
,  
" правильным  
"

ответам  
.

При лечении НЛП нужно определить, какая "вторичная выгода" есть у больного от данного заболевания

·  
Например

,  
во  
время  
болезни  
он  
может  
не  
ходить  
на  
работу

,  
не  
мыть  
посуду  
, а  
вправе  
уделять  
больше  
времени  
себе

,  
требовать  
повышенного  
внимания  
от  
окружающих  
и  
т.д

·  
Затем  
психотерапевт  
решает

,  
каким  
способом  
его  
пациент  
может  
получить  
желаемое  
без

вреда  
для  
здоровья

.  
Далее  
меняется  
представление  
больного  
об  
аллергии  
и  
психологическая  
реакция  
на  
нее,  
то  
есть  
как  
бы  
перекодируется  
и  
человек  
, и его  
восприятие  
. А  
место  
пресловутого  
аллергена  
занимает  
нейтральный  
раздражитель

.  
Например  
, при  
аллергии  
на  
шерсть  
собаки  
на  
эту  
роль  
вполне  
годится  
плюшевая  
игрушка

.

Постепенно  
реакция  
пациента  
изменяется  
и  
аллергия  
проходит  
.

Но такое лечение поэтапное и довольно длительное, а также оно под силу лишь опытному специалисту  
.

#### **Действует народная медицина**

*Сельдерей.* Сок свежего корня (по 1-2 чайных ложки 3 раза в день за 30 минут до еды) – прекрасное средство от аллергического дерматита и крапивницы  
.

Можно использовать и настой сухого корня – 2 столовые ложки измельченных корней залить стаканом холодной воды , настоять

3-4  
часа

,  
процедить  
и  
пить  
по  
1/3  
стакана  
так  
же  
.

*Крапива глухая (яснотка)*. 1 столовую ложку цветов залить стаканом кипятка, укутать, настоять 30 минут

,  
процедить  
. Принимать  
по  
0,5  
стакана  
4-5 раз в  
день  
в теплом виде при  
крапивнице  
, золотухе,  
экземе  
или  
сыпи  
.

*Черёда*. Отвар используется для ванн, обливаний и умывания при зуде и диатезе, что особенно хорошо применять для детей.

*Фиалка трехцветная (анютины глазки)*. Настой рекомендуется при кожных проявлениях аллергии (ванны, обливания, примочки и т.д.).

*Клевер луговой*. Сок свежих соцветий помогает при аллергических конъюнктивитах.

*Багульник болотный*. Настой добавляют к ваннам (на одну ванну 1 литр настоя) и обрабатывают отдельные пораженные участки.

*Противоаллергенный сбор.* Плоды шиповника (7 частей), корни одуванчика (4 части), трава золототысячника малого (4 части), зверобой продырявленный (3 части), хвощ полевой (1 часть), кукурузные рыльца (1 часть) смешать и измельчить. 2

ложки

смеси

залить

в термосе (0,5 литра

кипятка

),

настоять

ночь,

процедить

. Пить

по

1/3

стакана

3

раза

в

день

за

30

минут

до

еды. Курс

лечения

– 6 месяцев. Через каждые 30 дней делать перерыв в приеме длительностью 10 дней.

Также ваши союзники при аллергии – черноплодная рябина (арония), калина, кизил, крапива двудомная, облепиха, огурец, спаржа, укроп и черника.

### **Аллергические новости**

Все больше специалистов – аллергологов и иммунологов – склоняются к мнению, что дисбактериоз не является причиной аллергии.

Идеальной диетой для аллергика долгое время считались кефир и творог. Однако последние данные

Важно и количество потребляемого продукта. Иногда, например, от 100 г [клубники](#)

никакого

вреда

не

будет, а вот

на

0,5 кг уже появится аллергическая

реакция

.

Иллюстрации с сайта: [© 2011 Thinkstock](#) .