

ПОЧЕМУ АЛЛЕРГИЯ АТАКУЕТ ГОРОДСКИХ?

Почему городские жители чаще страдают аллергией, чем деревенские? Ведь за городом гораздо больше цветущих растений...

М. Порошко, Елец

Отвечает Юрий СМОЛКИН, доктор медицинских наук, вице-президент Ассоциации детских аллергологов и иммунологов России, директор НККЦ аллергологии и иммунологии:

- Действительно,



городские жители страдают аллергией чаще, и заболевание протекает у них в более тяжёлой форме. Это объясняется тем, что в больших городах из-за загрязнённости воздуха проницаемость слизистой оболочки носоглотки повышена. К тому же в городах пыльца более агрессивная и тяжёлая (её буквально обволакивают компоненты смога - свинец и формальдегид). Она активно прилипает к израненным слизистым, вызывая тяжёлые формы аллергии.

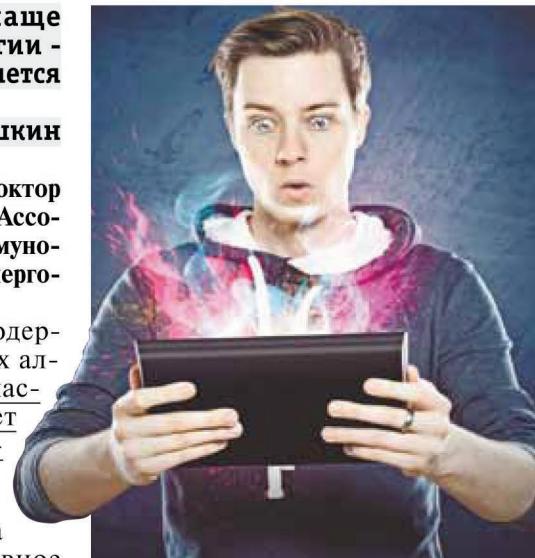
КАКОЙ ОПАСНОСТИ ЖДАТЬ ОТ ПЛАНШЕТОВ?

Говорят, что врачи всё чаще фиксируют новый вид аллергии - на планшеты. Как она проявляется и чем лечится?

И. Масленников, Пушкин

Отвечает Юрий СМОЛКИН, доктор медицинских наук, вице-президент Ассоциации детских аллергологов и иммунологов России, директор НККЦ аллергологии и иммунологии:

- Корпус многих гаджетов содержит никель. Это один из самых аллергенных металлов. Поэтому частый контакт с гаджетами может вызвать контактно-аллергический дерматит, который проявляется воспалением кожи, возникающим в месте контакта с аллергеном. Самое эффективное лечение - устранение этого контакта, то есть ограничение «общения» с планшетом.



Компьютер чреват не только зависимостью, но и аллергией?

Фото Fotolia/PhotoXPress.RU

Линия разреза

ЧЕМ КОРМИТЬ ДЕТЕЙ ОСЕНЬЮ?

Чем лучше кормить ребёнка в сезон простуд, чтобы укрепить иммунитет?

О. Завьялова, Рязань



Отвечает Татьяна КИСЕЛЁВА, президент Профессиональной ассоциации натуропатов, ведущий научный сотрудник НИИ питания, профессор:

- В сезон ОРВИ избегаем обилия сырых овощей и фруктов (особенно тропических и цитрусовых, кроме лимона), которые с трудом перевариваются в холодное время года, особенно если ребёнок уже простудился. Сводим к минимуму и другие энергетически «холодные» продукты, например йогурты и кефир. Заменяем сахар вареньем, мёдом, картофель и макароны - хорошо распаренными кашами на воде, хлеб - домашними лепёшками или сырниками с отрубями и геркулесом.

Готовим капустно-крупяные и морковно-крупяные (с изюмом и яблоками) запеканки. Если нет аллергии, добавляем корицу в каши и сладкие блюда; чабрец, розмарин и лавровый лист - в мясные; лук, пряные травы и перец - в котлеты. Мясо и курицу варим не меньше 2 часов в четвёртом бульоне (три раза сливаем бульон сразу после закипания), а потом готовим на нём густые щи, борщ, крупяной суп. Такое блюдо даёт силу, добавляет энергии и помогает выздоровлению. Рыбу, напротив, стараемся не переваривать. Не забывайте готовить местные сезонные овощи - сладкий перец, морковь, капусту, свёклу, брюкву.

Фото Legion-Media

ДЕТСКОЕ
МЕНЮ
ОТ ПРОСТУДЫ



Печёные яблоки с сухофруктами

Удаляет из организма токсины, обладает лёгким мочегонным, послабляющим действием.

Рецепт. Яблоки помыть, проткнуть в нескольких местах вилкой, вырезать сердцевину, заполнить её изюмом или черносливом. Запекать в разогретой до 150 градусов духовке 30-40 мин.



Фруктовый суп

Незаменимо для болеющих детей - при интоксикации, легко усваивается.

Рецепт. 300-400 г сухофруктов промыть, залить 2-3 л холодной воды. В другой кастрюле залить водой 1 предварительно промытый стакан риса. Оставить на ночь. Утром доводим до кипения компот с сухофруктами, сливаем воду с риса, промываем опять, добавляем к сухофруктам, варим под крышкой 20 мин. Рис можно заменить пшённой крупой. Её не промывать, а прокалить на сухой сковороде, затем сполоснуть холодной водой.

