



«Как избежать аллергии».

Различные проявления аллергий стали панацеей современного общества. Аллергия – гиперчувствительность организма к какому-либо веществу (аллергену). Жителям мегаполисов, страдающих этим недугом, приходится постоянно принимать антигистамины. Профилактика аллергии всегда лучше, нежели лечение появившихся симптомов. Разработаны меры предупреждения появления аллергических реакций.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов, раскрывающих тему аллергии. В обзор включены печатные издания (книги и статьи) за последние 10 лет, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p>Большакова, А. Аллергошкола для мам / А. Большакова. – СПб. [и др.] : Питер, 2018. - 185, [1] с. : ил. - (Серия «Советы врача»).</p> <p>Считаете, что аллергия неизлечима? Вы не одиноки - так думает большинство тех, кто однажды столкнулся с этим заболеванием. А меньшинство знает - победа над болезнью возможна. Хотите примкнуть к этому меньшинству? Дерматолог-аллерголог Анна Большакова, создатель программы «Аллергошкола для мам online», сама справилась с аллергией (и уже 16 лет в ремиссии), избавила от неё своих детей, а ещё - множество других детей и взрослых, которые воспользовались её методикой и взяли ситуацию под контроль. В своей книге Анна предлагает простой пошаговый алгоритм борьбы с недугом.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.litmir.me/br/?b=606827&p=1</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/a-bolshakova/allergoshkola-dlya-mam-lechenie-allergii-u-detey/</p>
	<p>Вечерская, И.С. 100 рецептов питания при пищевой аллергии : вкусно, полезно, душевно, целебно / И.С. Вечерская. – М. : Центрполиграф, 2016. - 157, [2] с. - (Душевная кулинария).</p> <p>Главное при пищевой аллергии - получать правильные продукты питания. 93% случаев пищевой аллергии вызваны всего восемью продуктами. В порядке убывания аллергенных свойств они расположены следующим образом: яйца, арахис, молоко, соя, лесные орехи, рыба, ракообразные, пшеница. Есть такое понятие, как «перекрёстная аллергия». Люди, имеющие аллергию на пыльцу деревьев, должны отказаться от косточковых ягод и фруктов, орехов, сельдерея, укропа, моркови. Люди, имеющие аллергию на злаковые и луговые травы, ограничивают употребление хлеба, хлебобулочных изделий и т.д. Но! Соблюдать диету - не значит голодать. Читайте нашу книгу, и вы сможете подобрать себе диету при любом виде пищевой аллергии.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.litmir.me/br/?b=563496&p=1</p> <p>Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/irina-vecherskaya/100-receptov-pitaniya-pri-pischevoy-allergii-vkusno-polezno-dushevno-celebno/chitat-onlayn/</p>



Жоголева, О.А. Аллергия и как с ней жить. Руководство для всей семьи / О.А. Жоголева. – М. : Эксмо, 2020. - 267, [2] с. : ил.

Аллергия - слово, знакомое каждому с детства. Для одних людей это абстрактное понятие, для других же неотъемлемая часть жизни, приводящая к ограничениям и психологическому дискомфорту.

Эта книга, в первую очередь, предназначена для того, чтобы облегчить жизнь аллергикам. Внутри - простой и увлекательный рассказ о том, как и почему возникает аллергия, когда нужно задуматься о наличии аллергического заболевания, какие варианты его лечения предлагает современная медицина и какое будущее ожидает человека с аллергией. С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь:

<https://www.litmir.me/br/?b=669879&p=1>

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/olga-zhogoleva/allergiya-i-kak-s-ney-zhit-rukovodstvo-dlya-vsey-semi/chitat-onlayn/>



Константинов, Ю.М. Аллергия : народные способы лечения / Ю.М. Константинов. – М. : Центрполиграф, 2014. - 156, [1] с. - (Карманный целитель).

Аллергия шагает по планете. В России этим недугом в той или иной степени страдает каждый третий... Существует огромное количество аллергенов, которые порой подстерегают нас в самых неожиданных местах, а степень тяжести заболевания зависит от многих причин. Медицина далеко продвинулась в лечении аллергии, но многое для облегчения своего состояния вы можете сделать сами.

Прочитайте нашу книгу, и вы получите незаменимые знания о бытовой, пищевой, лекарственной и других видах аллергии, о том, как выявить причины и симптомы, а также узнаете, как проводить профилактику аллергических заболеваний.

А самое главное, в нашей книге вы найдёте множество рецептов вкусных и полезных блюд, в которых строго соблюден принцип сочетаемости различных ингредиентов.

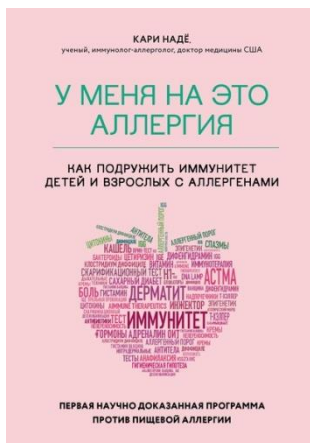
Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/uriy-konstantinov/allergiya-narodnye-sposoby-lecheniya-2/chitat-onlayn/>



Логина, Н.Ю. Загадки иммунитета : как мобилизовать свою иммунную систему и победить аллергию / Н.Ю. Логина. – М. : Эксмо, 2019. - 316, [1] с. : ил., табл. - (Прогрессивная медицина: самые передовые методы лечения).

Автор знакомит читателя со сложнейшим механизмом иммунитета человека и подробно объясняет, как возникает аллергическая реакция. В книге рассказывается, почему даже с помощью самых современных лекарственных средств невозможно полностью победить заболевание. Объясняется механизм уникального авторского метода «Аутолимфоцитотерапия», существенно расширяющего возможности лечения тяжёлых форм аллергических заболеваний.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/nadezhda-logina/zagadki-immuniteta-kak-mobilizovat-svou-immunnuu-zaschitu/>



Надѐ, К. У меня на это аллергия : как подружить иммунитет детей и взрослых с аллергенами / К. Надѐ, С. Барнетт ; пер. с англ. Л.Н. Мироновой. – М. : Эксмо, Бомбора, 2021. - 383 с. : ил. - (Иммунитет: игра против своих. Глобальные мировые открытия об аутоиммунных заболеваниях).

Долгие годы считалось, что победить пищевую аллергию невозможно, и единственный способ - просто избегать аллергенов. Сегодня концепция полностью поменялась. Новейшие исследования в аллергологии продемонстрировали, что иммунитет можно «научить» воспринимать бывшие аллергены не как «врагов», а как друзей. Эта книга переворачивает все наши знания об аутоиммунных состояниях и дарит надежду каждому, кто хочет жить без дозы адреналина в кармане.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/kari-nade/u-menya-na-eto-allergiya-pervaya-nauchno-dokazannaya-programma-p/>



Парийская, Т.В. Аллергия. Мама, хочу быть здоровым! / Т.В. Парийская. – М. : Эксмо, 2010. - 93, [1] с. : ил. - (Новейший медицинский справочник mini). - (Рекомендовано ведущими российскими специалистами).

Аллергические заболевания - едва ли не самые распространѐнные болезни на земле. В разных регионах России они встречаются у 15-35 % детей. А всему виной - антиген, чужеродное для организма вещество, против которого «работает» иммунная система.

Книга написана врачом-практиком с огромным опытом лечения детей от аллергии. Она поможет распознать это неприятное заболевание у вашего ребенка, узнать врага в лицо и подготовить способы защиты от него. Вы узнаете, как вести себя в критических ситуациях, когда есть прямая угроза жизни малыша, например, при отеке Квинке, анафилактическом шоке или бронхиальной астме. Подробно описаны гипоаллергенные диеты, организация безопасного пространства для заболевшего ребенка, немедикаментозные методы лечения.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://www.libfox.ru/441828-tamara-pariyskaya-allergiya-mama-hochu-byt-zdorovym.html>

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/tamara-pariyskaya/allergiya-mama-hochu-byt-zdorovym/>



Пигулевская, И.С. Аллергия : как ее победить : простые и эффективные методы держать аллергию под контролем / И.С. Пигулевская. – М. : Центрполиграф, 2010. - 158 с. - (Советы опытного доктора).

Прочитав эту книгу, вы получите незаменимые знания о том, какую опасность для аллергика таят в себе самые обычные продукты, узнаете, почему самые безобидные огурцы или невинный картофель могут спровоцировать приступ при аспириновой бронхиальной астме и как лечить аллергию у грудного ребенка...

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/irina-pigulevskaya/allergiya-kak-ee-pobedit-prostye-i-effektivnye-metody-d/>

	<p>Погожева, А.В. Основы питания при аллергии : не навреди - золотое правило еды / А.В. Погожева. – М. : Э, 2017. - 249 с., [8] л. цв. ил. : ил. - (Кулинарное искусство. От профессионалов). Книга уникальна тем, что при подробном объяснении истоков пищевой аллергии книга предлагает совершенно конкретные рецепты блюд, которые рекомендуется готовить при той или иной непереносимости. Опыт конкретных блюд почерпнут из разработок московского института питания.</p>
	<p>Попова, Ю.С. Аллергия : самые эффективные методы лечения / Ю. Попова. – СПб. : Крылов, 2019 (СПб. : Печатный двор им. А. М. Горького). - 158 с. - (Ваш семейный врач). Врачи называют аллергию бичом XXI века. Действительно, сегодня трудно встретить человека, который не страдал бы какой-либо формой этого недуга. Некоторые даже имеют аллергию на антигистаминные препараты. Но выход есть всегда, в данном случае это альтернативная медицина. К ней относятся такие лечебные методики, как акупунктура, гомеопатия, психотерапия, аутогенные тренировки, онтологическая кинезиология, йога, домашняя физиотерапия, массаж, гипобаротерапия и многие другие. Поэтому, прежде чем раздражать чувствительную иммунную систему химическими препаратами, прочтите эту книгу, возможно, они вам не понадобятся. Книгу можно прочитать в читальном зале Дворца книги.</p>
<p>Статьи в периодических изданиях</p>	
	<p>Абрамова, Т. Многоликая аллергия / Т.Абрамова // Будь здоров!. - 2014. - № 5. - С. 7-12 : 1 фот. Статья рассказывает о симптомах аллергии; о профилактике, медикаментозном лечении; о лечении травами при аллергических реакциях; о мерах предосторожности для аллергиков.</p>
	<p>Андреева, О. Витамины: в чем опасность для аллергика? / О. Андреева ; конс. В. Ревякина // Здоровье школьника. - 2014. - № 3. - С. 36-37 : 4 фот. Статья о том, как подобрать ребёнку витамины, чтобы они не вызвали у него аллергическую вспышку.</p>
	<p>Волков, А. Жизнь с аллергией / А. Волков // Знание-сила. - 2014. - № 12. - С. 4-12. Опросы показывают, что примерно 30% всех взрослых людей хотя бы раз в жизни испытали приступ аллергии. Но есть и хорошие новости. Ещё никогда прежде учёные не знали так много о механизме зарождения аллергии, а также о том, как протекает это коварное заболевание. Открытия, сделанные в последние годы, позволяют надеяться на появление новых методов борьбы с аллергией. Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать <u>после регистрации</u> в библиотеке: https://www.litres.ru/raznoe/zhurnal-znanie-sila-12-2014/</p>
	<p>Григорьев, А. Аллергический ринит / А. Григорьев // 60 лет - не возраст. - 2013. - № 12. - С. 28-33. Аллергический ринит, лечение которого осуществляется врачом после проведения специальной диагностики - это серьёзная проблема. Заболевание развивается вследствие системных иммунных изменений. Может проявлять себя на фоне воспаления слизистых оболочек носовой полости. Повышенная чувствительность слизистых – причина</p>

	<p>развития приступов ринита или симптоматики болезни в течение всего года. Как снять отёчность носа в этот период?</p>
	<p>10 самых популярных мифов об аллергии // Работница. - 2018. - № 2. - С. 28-29 : цв. ил. Цветы, пух, шерсть и пыль - если избегать их, об аллергии можно забыть раз и навсегда: такого мнения придерживаются даже те, кто годами от неё страдает. На самом деле веществ, способных вызвать аллергию, более 20 тысяч - от пыльцы сорных трав до масла и воды, и определить, есть аллергия или нет, может только врач. Мы собрали самые устойчивые мифы об аллергии Статью можно прочитать здесь: https://rabotnitsa.su/news/zdorove/10_populyarnykh_mifov_ob_allergii/</p>
	<p>Дмитриева, Н. Как защититься от аллергии? / Н. Дмитриева // 60 лет - не возраст. - 2015. - № 5. - С. 22-26. Мы привыкли считать, что за городом пожилому человеку всегда дышится легче и чувствует он себя лучше. Однако тем, кто страдает аллергией и бронхиальной астмой, «на природе», в том числе и на даче, порой бывает намного хуже, чем в городской квартире. Особенно это касается весны и начала лета, когда природа вокруг расцветает. Статью можно прочитать здесь: https://www.3vozrast.ru/article/health/svedenia/13012/</p>
	<p>Лесиовская, Е. О весеннем цветении, солнечных ожогах и боярышнике / Е. Лесиовская // Физкультура и спорт. - 2013. - № 5. - С. 10-11. Статья рассказывает о растениях, применяемых для лечения аллергии, солнечных ожогов и сердечно-сосудистых болезнях.</p>
	<p>Мальцев, Г. Виновата домашняя пыль / Г. Мальцев // 60 лет - не возраст. - 2016. - № 8. - С. 31-33. Любая аллергия – это не что иное, как неадекватная реакция иммунной системы на вполне безобидные вещества, которые организм вдруг начинает воспринимать крайне враждебно. Недаром в переводе с греческого языка красивое слово «аллергия» означает «другое действие».</p>
	<p>Опарина, Н. Весенняя война / Н. Опарина ; худож. Ив Орлов // Вокруг света. - 2014. - № 5. - С. 150-151 : ил. Статья рассказывает о том, как иммунная система человека реагирует на аллергены.</p>
	<p>Сорокина, А. Осенний листопад / А. Сорокина ; коммент. Е. Аникерова ; материал подг. А. Руденко // Здоровье. - 2019. - № 10 (760). - С. 70-71 : фот. Когда мы слышим: «У меня на осень аллергия», то думаем, что речь об апатии и сонливости. Но аллергия на осень бывает не только метафоричной, но и самой настоящей. Статью можно читать здесь: https://yandex.ru/turbo/zdr.ru/s/articles/osennij_listopad</p>

	<p>Яшин, В. Чихать на все / В. Яшин // Огонёк. - 2015. - № 19. - С. 34-35 : 1 фот.</p> <p>Врачи борются с аллергией свыше двух с половиной тысяч лет, но никогда она не вызывала у них такой тревоги, как в последние десятилетия. Связано это в первую очередь с бурным ростом заболеваемости - этим недугом сегодня страдает треть населения Земли, а количество веществ, которые могут стать аллергенами, растёт с каждым годом. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) уже назвала XXI век веком аллергии. Владимир Яшин рассказывает о победах и поражениях учёных в борьбе с аллергией.</p> <p>Статью можно читать здесь: https://www.kommersant.ru/doc/2724360</p>
Интернет-ресурсы	
	<p>Статья «Аллергия на косметику: какие компоненты опасны для кожи?» на сайте «еАптека» https://www.eapteka.ru/landing/allergia-na-kosmetiku/?utm_referrer=https%3a%2f%2fyandex.ru%2f</p> <p>Высыпания, зуд и отёчность появляются при использовании как дешёвых, так и дорогих бьюти-продуктов. Это зависит от состава средства и чувствительности кожи. Рассказываем в статье об аллергенах в косметике и мерах профилактики.</p>
	<p>Статья «Сезонная аллергия весной: как и чем лечить» на сайте «Фармэконом» https://www.pharomeconom.ru/articles/sezonnaya_allergiya_vesnoy_kak_i_chem_lechit/</p> <p>В последнее время всё чаще аллергию весной у себя обнаруживают и те, кто никогда ранее не знал таких проблем, как чихание, зуд и першение носоглотки, слёзотечение, красные припухшие глаза и высыпания на кожных покровах. По сведениям Всемирной организации здравоохранения, каждый пятый человек на планете сталкивается с сезонной аллергией. Однако этот недуг излечим, хоть и требует длительного и терпеливого подхода.</p>
	<p>На сайте «Яндекс. Здоровье» - 61 статья по запросу «Как избежать аллергии» https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=3369&text=%D0%9A%D0%B0%D0%BA+%D0%B8%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B6%D0%B0%D1%82%D1%8C+%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B8&ids=3369&utm_source=yandex&utm_medium=search&utm_campaign=yandex-searchster&utm_content=article&saas_webreqid=1618644159401805-631695582650989518800126-production-app-host-vla-web-yp-339</p>
	<p>Статья аллерголога, иммунолога Коби Саде и медицинского редактора А. Портнова «Профилактика аллергии» на портале iLive «Я живу! Здорово! :)» https://yandex.ru/turbo/ilive.com.ua/s/health/profilaktika-allergii_112281i16116.html</p> <p>Различные проявления аллергий стали панацеей современного общества. Жителям мегаполисов, страдающих этим недугом, приходится постоянно принимать антигистамины. Профилактика аллергии всегда лучше, нежели лечение появившихся симптомов. Разработаны меры предупреждения появления аллергических реакций.</p>
	<p>Статья врача-иммунолога Алёны Парецкой «Можно ли предотвратить летнюю аллергию?» на сайте Здравсити https://zdravcity.ru/blog-o-zdorovie/mozhno-li-predotvratit-letnyuyu-allergiyu/</p> <p>Кашель, чихание, зуд в носу и глазах, постоянный насморк и недомогание – не самая приятная часть лета, если вы аллергик и страдаете поллинозом. Пыльца повсюду, особенно в ветреные и солнечные дни, и на улице выходить крайне сложно.</p>

	<p>Статья «Как избавиться от аллергии навсегда: 7 простых правил» на сайте Дом Пробиотиков https://tdbiomir.ru/novosti/kak-izbavitsja-ot-allergii/</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Как долго без последствий можно принимать антигистаминные препараты? 2. Страшная правда, почему при аллергии на пыльцу берёзы запрещают определённые продукты? 3. Можно ли полностью вылечить аллергию и избавиться от неё навсегда? 4. Может ли ребёнок с возрастом перерасти аллергию? 5. Возможно ли вылечить пыльцевую аллергию? 6. Может ли аллергия перерасти в астму? 7. Профилактика аллергии – 7 простых правил 8. Аллергия на физические нагрузки: правда или вымысел?
	<p>Портал «Всё об аллергии» https://allergy.org.ua/ru/o-proekte/</p> <p>Профессиональная, активная и мотивированная команда специалистов, среди которых не только врачи, но и биолог, журналисты и филолог, делает всё от них зависящее, чтобы информация, представленная на сайте, соответствовала принципам доказательной медицины и содержала новейшие медицинские сведения.</p> <p>Каждая статья, которая появляется на allergy.org.ua, всесторонне обсуждается и проверяется экспертами-аллергологами.</p>
	<p>Статья Владимира Шпинаева «Помощь при аллергии» на сайте Apteka.ru https://apteka.ru/blog/articles/pro-zdorov%60e/allergikam-v-pomoshch5f322c0307642248c30ded57/</p> <p>Аллергия - болезнь-хамелеон. То на коже проявится бляшкой или сыпью, то банальным зудом начнёт свое шествие. Сезонный насморк? Тоже про неё. И это лишь мелкие шалости. А иногда аллергия превращается в настоящего злобного монстра: захочет - начнёт душить, а захочет - выключит свет сознания. Как противостоять этой напасти?</p>
	<p>Статья «Каждую весну у меня начинается аллергия. Как с этим справиться?» на сайте Meduza https://meduza.io/cards/kazhduyu-vesnu-u-menya-nachinaetsya-allergiya-kak-s-etim-spravitsya</p> <p>Каждую весну и лето у многих появляются симптомы аллергии на пыльцу: у кого-то слезятся и чешутся глаза, у кого-то заложен или течёт нос, кто-то бесконечно чихает, у кого-то все эти симптомы есть сразу. Кстати, впервые они могут проявиться в любом возрасте, хотя обычно это происходит до 20 лет. Как облегчить жизнь, если симптомы аллергии возникают у вас снова и снова?</p>