**ПАМЯТКА ПРИ ПОЛЛИНОЗЕ**

**ВАЖНО
Вести дневник поллиноза**

* Жалобы, время обострения, тип выделений, что вызывает наибольшие проблемы.
* Заложенность носа, затруднение дыхания. Необычные и Сопутствующие симптомы,
* Все ухудшения или улучшения симптомов (время, тепло, холод, сон, бодрствование, открытый или закрытый воздух т тд.)
* Психоэмоциональное состояние, и свой сон.
* Какие гомеопатические препараты и при каких симптомах помогли вам.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ**

* Промывание носа холодной водой
* Пополнение запасов магния. Спец диета богатая магнием - сладкий перец (часто нельзя при аллергии на пыльцу березы), кочанный салат, шпинат, смородина, огурцы и редис. Не применять при наличии пищевой аллергии на указанные продукты .
* Диета богатая Витамином С, (смородина, киви(часто нельзя при аллергии на пыльцу березы),, апельсинах, лимонах, облепихе и помидорах и болгарском перце (часто нельзя при аллергии на пыльцу березы)) Не применять при наличии пищевой аллергии на указанные продукты .

**ИЗМЕНЕНИЯ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ПРИ СЕЗОННОЙ АЛЛЕРГИИ В МОМЕНТ ПЫЛЕНИЯ**

* Поменьше выходите из дома в ветреную погоду, а также ранним утром.
* Закрывайте окна. Лучшее время для проветривания — после дождя.
* Используйте очистители воздуха и ионизаторы.
* Умывайтесь и переодевайтесь в чистое и мойте руки и лицо, промывайте нос, полоскайте горло (водой или соляным р-ром (½ ч.л. соли на чашку воды) когда приходите домой.
* Проводите ежедневную влажную уборку. Часто стирайте уличную одежду. Мойте волосы каждый день
* Исключить сигареты
* Ограждайте организм от чрезмерных нагрузок
* Соблюдайте гипо аллергенную диету и не принимать лекарственных средств и БАДов, содержащих пыльцу растений,
* Очень важно не делать прививок.
* Отдыхать рекомендуется рядом с водоёмами в регионах с минимальным содержанием аллергена