



Що саме необхідно їсти, щоб уберегти себе від сезонної алергії?

Більше винограду! Учені виявили, що жителі острова Крит рідше страждають від алергії. Основна причина криється в особливостях їх харчування — середземноморській дієті. Вона багата виноградом, овочами і рибою.

Яблука також вважаються корисним продуктом для алергіка, оскільки багаті природними антигістамінними (кверцетин) і протизапальними речовинами (флаваноїд). При детальному вивченні властивостей кверцетину було виявлено, що він не дає клітинам виділяти гістамін — причину розвитку алергічної реакції. Ця речовина також міститься в цитрусових, цибулі, червоному вині і ягодах.

Пшеничні висівки багаті магнієм, який володіє бронхолітичною властивістю. Таким чином, слиз в бронхах не накопичується і ризик зупинки дихання знижується. Додавання в їжу висівок, соєвих бобів, темного шоколаду і горіхів кеш'ю, допоможе уникнути розвитку астми.

Гарячий зелений або імбирний чай допомагають очистити носові ходи. Людина краще дихає, і алергени не затримуються в організмі.

Всім відомо, що лосось багатий омега-3 жирними кислотами, які не тільки знижують ризик розвитку серцево-судинних захворювань, але і володіють протизапальними властивостями. [Додавання в раціон таких сортів риби](#) підсилить вашу імунну систему, і організм буде краще "боротися" з алергією.

Перець чилі, хрін, гірчиця та інші гострі спеції "прочищають" носові ходи і вам буде легше дихати в такі дні. Також вони стимулюють імунну систему.

Численні дослідження показали перспективне використання вітаміну D в лікуванні астми, кінцевого етапу розвитку алергії. Вітаміном D багаті молоко і [жирні сорти риби](#) (наприклад, лосось, тунець або скумбрія). І не варто забувати, що вітамін D утворюється під впливом сонячних променів у шкірі. Більше гуляйте на свіжому повітрі і ви будете здорові!