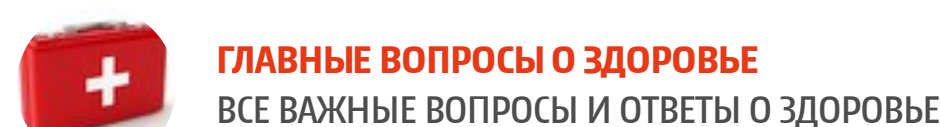


10 способов избавиться от симптомов аллергии летом

Эти рекомендации от врача-терапевта Леонида Петруши помогут тебе пережить лето без аллергического насморка и чихания.



ЭКСПЕРТ:

ЛЕОНИД ЮРЬЕВИЧ ПЕТРУША, врач-терапевт, пульмонолог Многопрофильной клиники «МедикСити»

1. Приятель, для начала тебе придется навести порядок в своем жилище. Один-два раза в неделю проводи спецоперацию: надевай маску и истребляй пыль в квартире при помощи пылесоса. Кроме того, сам (или при помощи девушки) ежедневно проводи дома влажную уборку.

2. Ликвидируй все места-«пылесборники» (и вообще, раз уж ты страдаешь от аллергии, следи за тем, чтобы в квартире не было лишних вещей, не тащи с собой из заморских стран несметное количество сувениров).

3. Открывай окна только после дождя. Если же на улице сухо и ветрено, запускай свежий воздух в свой дом только через кондиционер или бризер. Этой техникой ты еще не обзавелся? Тогда придется использовать старый проверенный способ — при проветривании на открытые окна и двери вешай мокрые простыни или несколько слоев марли. Эти влажные «шторы» станут серьезным препятствием для аллергенов.

4. Рано утром старайся не выходить на улицу — в это время концентрация аллергенов в воздухе наиболее высока. Даже если опасные для твоего организма растения находятся на приличном расстоянии от твоего дома, ты их почувствуешь. Пыльца амброзии, например, при ветре может распространяться на многие километры.



ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ

Листы и паразиты: маленькие помощники в борьбе с аллергией

5. Возвращаясь домой с улицы, промывай нос и глаза, а также полощи горло физиологическим раствором (треть чайной ложки пищевой соли на стакан теплой воды). В течение дня тоже старайся умывать лицо и руки, протирай их влажными салфетками.

6. Старайся вечером сразу же постирать одежду, в которой пришел с улицы, и надеть свежую.

7. Откажись от травяных чаев и от любой уходовой косметики (тоники, лосьонов, средств для бритья и т.д.) с экстрактами растений. Все это может спровоцировать приступ аллергии. Также попроси девушку убрать из вашего жилища цветы: герань, бегония, розы — в этот период твои злейшие враги. Если тебе предстоит побывать в роли газонокосильщика, делай это исключительно в маске.

8. Чтобы пыльца не попадала в глаза, носи солнцезащитные очки. (Подборку самых модных очков лета-2015 ты найдешь на сайте. — МН)

9. Сильнейшую аллергическую реакцию могут вызвать укусы насекомых, поэтому постарайся максимально обезопасить себя. Не перебарщивай с парфюмом, не ешь сладкие овощи и фрукты посреди улицы, чтобы не привлекать внимание ос и прочих обладателей жала.

10. Если тебе предстоит путешествие, то лучше выбрать место, которое отличается минимальным количеством аллергенов.

РЕКЛАМА

Узнать больше

TCLPLEX

Powered by BUZZOOLA
Native Target

Тилорам Лечение простуды и гриппа

- Профилактика вирусных заболеваний (ОРВИ, герпес)
- Способствует активизации сниженного иммунитета

Узнать подробнее

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА.

Читайте также:

10 стильных однотонных пуховиков, которые...
Вазага

15 секс-поз для людей с хорошей физической подготовкой

«Могу ударить, если надо»: экстремальный опыт общения с...
Состо

Фигура не зависит от веса: не веришь — взгляни на эти фото
Состо

Это войдет в историю. Mercedes-Benz E-Класс за 3 290 000 руб.
Mercedes-Benz

Как тренируются бойцы: отвечаем на самый популярный...

ТЕГИ	Аллергия
ДАТА	20 августа 2015
ФОТО	gettyimages.ru

Тест-драйв Nissan Murano >

База email адресов без дублей >

Тест-драйв Volkswagen Polo >

PROMOTION

Почему не нужно возить подарки в детские дома и как оказать сиротам реальную помощь

Куда поехать на Рождество: 5 лучших точек в Европе

6 идеальных новогодних подарков для любителей музыки

3 в 1: быстрый завтрак, полезный перекус, легкий десерт

Как получить V-образную фигуру: 6 упражнений на дельты от X-fit

Купить квартиру на Береговом >

Проектная декларация на рекламируемом сайте

Боевая 15-минутная тренировка Кадочникова >

Набор посуды - 17пр Германия - 5990р >



PROMOTION



ПОЧЕМУ НЕ НУЖНО ВОЗИТЬ ПОДАРКИ В ДЕТСКИЕ ДОМА И КАК ОКАЗАТЬ СИРОТАМ РЕАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД «ДЕТИ НАШИ» ПОМОГАЕТ БИЗНЕСУ ПОДГОТОВИТЬ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКИХ ДОМОВ ПРАВИЛЬНЫЕ НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ, КОТОРЫЕ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ПОМОГАЮТ ДЕТЯМ-СИРОТАМ.



КУДА ПОЕХАТЬ НА РОЖДЕСТВО: 5 ЛУЧШИХ ТОЧЕК В ЕВРОПЕ

НЕТ, МЫ НЕ БУДЕМ ИСКАТЬ СКИДКИ НА АВИАБИЛЕТЫ. ЛУЧШЕ ОРГАНИЗУЕМ ПОГОНЮ ЗА ДУХОМ ЕВРОПЕЙСКОГО РОЖДЕСТВА НА АВТОМОБИЛЕ!



6 ИДЕАЛЬНЫХ НОВОГОДНИХ ПОДАРКОВ ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ МУЗЫКИ

МЫ ВЫЯСНИЛИ, КАК МУЗЫКА СПОСОБНА ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕГО ДНЯ, И ПОДБРАЛИ УНИКАЛЬНЫЕ УСТРОЙСТВА, КОТОРЫЕ СДЕЛАЮТ ПРОСЛУШИВАНИЕ МАКСИМАЛЬНО КОМФОРТНЫМ.



3 В 1: БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК, ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС, ЛЕГКИЙ ДЕСЕРТ

ПРАКТИЧЕСКИ ПИЩА БОГОВ, ЗАЧЕРКНУТО, НЕТ, ВИКИНГОВ! ПОТОМУ ЧТО РЕЧЬ ИДЕТ О СКИРЕ.