Диета при поллинозе

**При поллинозе в сезон цветения необходимо строго соблюдать диету!**

***Необходимость соблюдения диеты обусловлена тем, что между определёнными пищевыми продуктами и пыльцой есть высокое антигенное сродство. Поэтому употребление, например, яблок, в период цветения деревьев, усиливает проявления поллиноза.***

**Диета в сезон цветения деревьев (апрель – май)**

**И в период листопада (сентябрь – октябрь).**

**Исключить:**

Цитрусовые, апельсины, клюкву, мед, орехи лесные и грецкие, фисташки, арахис, шиповник, облепиху, черноплодную рябину, смородину, малину, шоколад, торты, сырую морковь, березовый сок, красные яблоки (зеленые можно), груши, сливу, чернослив, абрикосы курагу, персики, вишню, черешню (варенье и компоты из них), тахинную халву, киви, финики, кофе, манго, фруктовые соки.

**Ограничить:**

Бананы или исключить их (по переносимости).

Из фруктов в этот период **можно есть**арбузы, дыни, виноград, изюм, зеленые яблоки, пить виноградный, ананасовый сок.

**Диета в сезон цветения сорных трав**

**(с середины июля до середины сентября)**

**Исключить:**

Арбузы, дыни, чеснок, сухое вино, шампанское, виноград и виноградный сок, изюм, свеклу, болгарский перец, баклажаны, мед, халву, семечки.

**Ограничить:**

Помидоры, лук, гречку, картофель, капусту, кисели.

Подсолнечное масло употреблять только рафинированное.

Не следует пользоваться в этот период шампунями и кремами с травяными добавками, использовать лекарства, приготовленные на основе трав (солутан, корвалол, бальзам Биттнера, ЛИВ – 52 и др.)

Нельзя заваривать и пить в этот период любые травы.

**Диета в сезон цветения  злаковых**

**(с начала июня до середины июля)**

**Исключить:**

Все каши, кроме гречневой, хлеб пшеничный, ржаной, хлебобулочные изделия, квас, пиво, мед, цитрусовые, траву мяту.

Нельзя пользоваться в этот период травяными шампунями и красками, травяными добавками.