

ПРОТОКОЛ ПОДДЕРЖКИ ПРИ ПОЛЛИНОЗЕ

Александра Прыкина



sasha_pro_nutrithion

Поллиноз – это хроническое заболевание, вызванное неадекватной, нежелательной и неожиданной реакцией иммунной системы на воздействие пыльцы. Проявляется типичными симптомами со стороны дыхательных путей и кожи. Носит четко выраженный сезонный характер.

Основные симптомы поллиноза:

- Зуд, отек, покраснение глаз.
- Затрудненное носовое дыхание.
- Водянистые и слизистые выделения из носа.
- Зуд крыльев носа.
- Першение, зуд в горле.
- Кашель, одышка, отделение мокроты, затрудненное дыхание.
- Кожный зуд, высыпания.
- Нарушение сна.
- Повышенная раздражительность, утомляемость.
- Общее плохое самочувствие, головные боли.



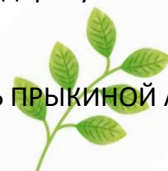
Предсезонная подготовка начинается за 1-2 месяца до обострения аллергии. Может продолжаться 2-3 мес.

1. ПРЕДСЕЗОННАЯ ПОДГОТОВКА. ПИТАНИЕ.

Что исключить?

- Продукты, вызывающие перекрестные аллергические реакции;
- Продукты, вызывающие скрытую пищевую непереносимость;
- Ограничить простые углеводы;
- Продукты, содержащие химические добавки, антибиотики, гормоны, ГМО, пестициды

Цель: снизить аллергенную нагрузку, «разгрузить» иммунную систему, вывести токсины, скорректировать синдром повышенной кишечной проницаемости, поддержать здоровую микрофлору .



Имеется аллергия к пыльце	Возможно развитие аллергических реакций при применении:		
	Пыльца, листья, стебли растения	Пищевые продукты, в том числе в составе БАД	Лекарственные растения, БАД
ДЕРЕВЬЕВ	берёза, ольха, лещина, яблоня и др.	берёзовый сок, яблоки, груши, черешня, сливы, персики, абрикосы, вишня, фундук, грецкие орехи, миндаль, морковь, зелень и специи (сельдерей, укроп, карри, анис, тмин, лук), картофель (можно использовать очищенный после вымачивания), помидоры, огурцы, киви, маслины, оливки, мед, коньяк, авокадо, виноград, изюм, сухофрукты	берёзовый лист, берёзовые почки, ольховые шишки, кора крушины, кора осины, черная бузина и др.
ЗЛАКОВЫХ ТРАВ	тимофеевка, овсяница, ежа, овёс, пшеница, ячмень, рожь, кукуруза и др.	пиво, квас, пшеничная водка, кукуруза, арахис, бобовые, макароны; хлеб и хлебобулочные изделия, продукты из злаков; овсяная и манная каша, пшено, мюсли, клубника, земляника, цитрусовые, щавель	все злаковые травы
СОРНЫХ ТРАВ	полынь, лебеда, амброзия, георгин, ромашка, одуванчик, хризантема, василёк, подсолнечник и др.	подсолнечная масло, халва, майонез, горчица, мед, цикорий; напитки, приготовленные с использованием полыни (вермуты, бальзамы); бахчевые культуры; дыня, арбуз, кабачки, баклажаны; зелень и специи (сельдерей, укроп, тмин, петрушка, кари, перец, анис, мускатный орех, корица, имбирь и кориандр), чеснок, бананы, свёкла, шпинат, топинамбур	полынь, ромашка, календула, мать-и-мачеха, девясил, череда, тысячелистник, пижма, подорожник, крапива, солодка, эхинацея, топинамбур и др.



СОБСТВЕННОСТЬ ПРЫКИНОЙ А. Ю.

2. ПРЕДСЕЗОННАЯ ПОДГОТОВКА . ДЕТОКС

Поддержание кислотно-щелочного равновесия

- Коралловая вода <https://www.nsp.com.ru/catalog/body/1873>
- Зеленые смузи
- Питьевой режим (30 мл воды на 1 кг идеального веса)



Желчегонные и гепатопротекторы

НА ВЫБОР: Артишок или репейник (нельзя при камнях в желчном), расторопша/молочный чертополох (можно при камнях в желчном) , горечи. Комбинированные препараты.

Универсальный вариант – лецитин (подсолнечный или яичный. НЕ соевый). Взрослым по 1200 мг 2 раза в день (1 ч.л. 2 р/д). Детям ½ взрослой дозировки.

3. ПРЕДСЕЗОННАЯ ПОДГОТОВКА . ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ.

- Витамин Д - ОБЯЗАТЕЛЬНО! Проверьте свой уровень витамина Д по анализу. Принимайте 5000 ед ежедневно, если уровень вашего витамина Д ниже 30. Контролируйте этот показатель раз в 3-4 месяца. Как только уровень витамина Д поднимется до 60 – 80, переходите на поддерживающую дозировку – 2000 ед.
- Витамин С



СОБСТВЕННОСТЬ ПРЫКИНОЙ А. Ю.

- витамины группы В
- Цинк 22-50 мг/сутки – 1 месяц
- Селен взрослым 100-200 мкг

4. ПРЕДСЕЗОННАЯ ПОДГОТОВКА . КОРТИЗОЛ.

Необходимо снижать воздействие стресса.

- Сон. Засыпать не позднее 22.00 для детей и 23.00 для взрослых
- Магний. Хелатные формы (цитрат – универсальный), взрослому 400 мг вечером.

Ребенку 50-100 мг.

- Корень солодки – глицирризиновая кислота (диглицирризинат лакрицы, аммония глицирризинат). Противовирусное, противовоспалительное, способствует заживлению слизистой кишечника, улучшает выработку кортизола надпочечниками.

5. ПРЕДСЕЗОННАЯ ПОДГОТОВКА . МИКРОБИОТА.

70% иммунитета находится в кишечнике. Любая аллергия – это всегда снижение иммунитета. Работа с иммунитетом всегда начинается с работы над микробиотой кишечника.

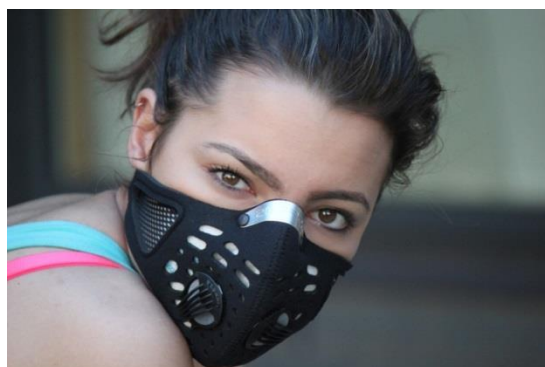
- Пребиотики
- Пробиотики (L. Rhamnosus (штамм LGG), B. Longum, L. Acidophilus)
- Метабиотики
- Синбиотики
 1. Ветом 1.1 + энтерол – 10 дней. Убираем патогенную флору (бактерии, вирусы, инфекции)
 2. Актофлор С или Хилак форте + Псиллиум – 1 месяц. Стимулируем рост собственной дружественной флоры. А так же даем корм для хороших бактерий в виде клетчатки.
 3. БИФИЦИН (аптека) – 30 дней. Заселяем лакто и бифидобактерии или БИФИДОФИЛУС ФЛОРА ФОРС (NSP)



СОБСТВЕННОСТЬ ПРЫКИНОЙ А. Ю.

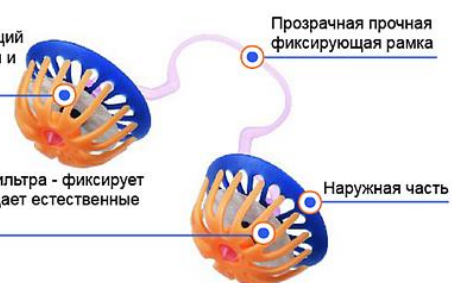
ПРИ ОБОСТРЕНИИ ПОЛЛИНОЗА

Защитные очки, респираторы, назальные фильтры, системы очистки воздуха, сетки на окна типа «антипыль».



Фильтрующий материал, блокирующий пыльцу, пыль, вирусы и др. мелкие частицы.

Внутренняя часть фильтра - фиксирует фильтр в носу и создает естественные ощущения.



Прозрачная прочная фиксирующая рамка

Наружная часть



СОБСТВЕННОСТЬ ПРЫКИНОЙ А. Ю.

ПРИ ОБОСТРЕНИИ ПОЛЛИНОЗА

- Барьерные средства. Назаваль, Аква Марис Эктоин – за 10 минут до выхода на улицу
- Увеличение дозы витамина Д, С, цинка – ДВОЙНАЯ ДОЗИРОВКА на 3-4 недели, далее снизить или отменить.
- Усиление детокса: Лимфомиозот, NAC, MSM, сорбенты, клетчатка.
- Антигистаминные: крапива жгучая, кверцетин, лютеолин - учетом перекрестной аллергии.
- Снижение дегрануляции тучных клеток: кверцетин, витамин С, фосфотидилхолин.
- Противовоспалительная поддержка: увеличение дозы препаратов солодки и экстрактов надпочечников.
- Нутрицевтическая поддержка: Гиста-блок, Буплерум плюс.

После возвращения домой, помыть руки и умыться. В идеале помыть голову, так как на волосах оседает очень много пылицы.

Медикаментозное лечение

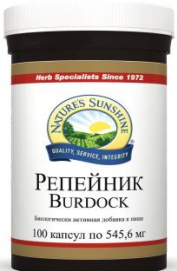
- Начинаем с антигистаминных препаратов, в возрастной дозировке. Основные современные молекулы: цетиризин, левоцетиризин, лоратадин, дезлоратадин. Зиртек, Зодак, Эриус, Дезал, Цетрин, Блогир-3 и др.
- Усиливаем: антигистаминные для глаз (Аллергодил, Опатанол, Визаллергол, Полинадим) и для носа (Аллергодил, Виброцил). Уменьшают зуд, покраснение, в меньшей степени отечность.

Если этого будет недостаточно, обратиться за консультацией к врачу.



СОБСТВЕННОСТЬ ПРЫКИНОЙ А. Ю.

ПРЕДСЕЗОННАЯ ПОДГОТОВКА . ДЕТОКС
Начинать за 1 месяц до обострения аллергии

Репейник 2 кап 2 раза в день с едой Или	Печень. Поддерживает уровень глутатиона. Улучшает кровообращение в печени, стимулируя ее работу.	https://www.nsp.com.ru/catalog/body/140	
Хофитол по инструкции Курс 2 мес. или	Сердечно-сосудистая система. Подавляет окисление холестерина ЛПНП и помогает поддерживать здоровый уровень защитного холестерина ЛПВП в пределах нормального диапазона. Пищеварение. Стимулирует синтез желчи, продукта печени, который способствует детоксикации и усвоению жирорастворимых питательных веществ.	На выбор	
МИКС 10 по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой, разводя в 100 мл тёплой воды. Перед употреблением взбалтывать. Банка на курс.	Эффективен при застойных явлениях в жёлчевыводящей системе, может применяться для профилактики образования камней в жёлчном пузыре, как вспомогательное средство при воспалительных процессах.	https://ruketo.ru/mix10250?search=микс%2010&category_id=0	
Молочный чертополох (расторопша) по 1 капсуле в день с приемом пищи в течение 1 месяца. Или	Современные исследования показали, что расторопша, основной химический компонент этого растения, может помочь в поддержании общего здоровья печени и участвует в процессах естественной детоксикации организма.	https://www.nsp.com.ru/catalog/body/4112	

Лецитин жидкий Рукето суточная норма – 3 – 5 мл. Употреблять во время еды В порошке 3 – 10 г. Порошок можно употреблять во время еды, запивая достаточным количеством жидкости. Можно добавлять в кашу, смузи, коктейли, овощные салаты, супы, другие напитки и блюда. Наш лецитин (аптека, Озон) 1 ч.л. 2 раза в день Курс 2-3 мес.	Незаменимые фосфолипиды регулируют работу клеточных механизмов: ионный обмен, тканевое дыхание, биологическое окисление; способствуют улучшению деятельности дыхательных ферментов в митохондриях, энергетического обмена клеток и нормализуют нарушенный обмен липидов. Нормализует белковый и жировой обмен, обладает липотропным действием, защищает клеточную структуру печени, восстанавливает иммунные функции лимфоцитов и макрофагов.	https://ruketo.ru/lecithin_fluid?search=лецитин&category_id=0 https://ruketo.ru/lecithin?search=лецитин&category_id=0	
--	--	---	--

ПРЕДСЕЗОННАЯ ПОДГОТОВКА . ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ
Начинать за 1 месяц до обострения аллергии

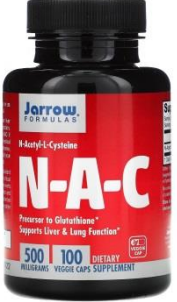
Витамин Д 2 -5 тыс ед, в зависимости от результата анализа. Как только уровень витамина Д поднимется до 60 – 80, переходите на поддерживающую дозировку – 2000 ед.	Витамин Д необходим для функционирования щитовидной железы и нормальной свертываемости крови. От витамина Д зависит усвоение кальция и магния, работа почек, восприимчивость организма к кожным заболеваниям и болезням сердца. Витамин Д блокирует	Детримакс Аптека На выбор	
--	--	---	---

В период обострения удвоить дозу на 3-4 недели. Распылить под язык или на внутреннюю сторону щеки. Рекомендуемая дозировка – одна доза в день после еды.	бесконтрольное размножение клеток организма, что делает его эффективным в профилактике онкологических заболеваний . При удаленном желчном пузыре, при камнях и нарушениях в работе желчного пузыря использовать в виде спрея.	https://ruketo.ru/lyld3?search=d3&category_id=0	
Витамин С в форме аскорбата натрия Форма аскорбат натрия не раздражает желудок. 500 мг (1 капсула) до еды, во время или после. В период обострения удвоить дозу на 3-4 недели. Курс 3-4 мес	Витамин С - является мощным антиоксидантом. Витамин С укрепляет иммунную систему человека, а также предохраняет её от вирусов и бактерий, ускоряет процесс заживления ран, оказывает влияние на синтез ряда гормонов, регулирует процессы кроветворения и нормализует проницаемость капилляров, участвует в синтезе белка коллагена, что необходимо для	https://ruketo.ru/sqv_vitc?search=витамин%20с&category_id=0 роста клеток тканей, костей и хрящей организма, регулирует обмен веществ, выводит токсины, улучшает желчеотделение, восстанавливает внешнесекреторную функцию поджелудочной и щитовидной железы. Витамин С необходима человеку, чтобы защитить его организм от негативных последствий воздействия стрессорных факторов.	
Витамины группы В Берокка (аптека) по инструкции Курс 1-2 мес	Способствует здоровому метаболизму глюкозы, жиров и спирта. Поддерживает энергетические процессы в организме. Способствует нормальной работе органов, когнитивному здоровью и многому другому. Помогает восполнить потенциальный дефицит витамина В.	Аптека	

Цинк (хелатные формы) Взрослым по 1-2 пастилки в день во время еды. Курс – 1 мес. В период обострения удвоить дозу на 3-4 недели.	Цинк необходим для производства белков и ДНК, для роста и восстановления мышц, важен для правильного ощущения вкуса и запаха, способствует заживлению ран, помогает иммунной системе бороться с бактериями и вирусами, улучшает пищеварение, регулирует выработку гормонов.		
Селен (селенметионин) 1 капсула после завтрака или после обеда Курс 1-2 мес.	Селен является мощным антиоксидантом, защищающим клетки от повреждения свободными радикалами, и может оказывать поддержку иммунной системы и функции щитовидной железы.	OZON	
Магний (хелатные формы) Принимать 1 кап 3 раза в день Форма магния цитрат может слабить. Курс 4 мес.	Магний — минерал, имеющий важное значение для производства энергии и обмена веществ, сокращения мышц, передачи нервных импульсов и минерализации костей. Он необходим для функционирования около 300 ферментов. Является кофактором для усвоения витамина Д. А так же необходим при стрессе.	https://www.nsp.com.ru/catalog/body/1859	
ПРЕДСЕЗОННАЯ ПОДГОТОВКА . МИКРОБИОТА <u>Начинать за 1 месяц до обострения аллергии</u>			

1 этап Ветом 1.1 (Озон) Принимать по 1 капсуле до 10 раз в день – 10 дней Энтерол (аптека) Принимать по 1 капсуле – 10 дней	Ветом 1.1 позволяет уменьшить в организме количество патогенных бактерий протеев, стафилококка, стрептококка и кишечной палочки. Кроме того, он стимулирует производство Энтерол или Сахаромицеты Булларди Проявляет антагонизм к ряду патогенных и условно патогенных микроорганизмов, подавляет их развитие; повышает местную иммунную защиту.	организмом интерферона, обеспечивая нормальную работу иммунной системы, в том числе после химио- и лучевой терапии. Регулярное применение Ветоме 1.1 благотворно влияет на работу всего организма. https://www.ozon.ru/context/detail/id/145881872/	 
2 этап Актофлор С Или Хилак Форте Принимать по инструкции – 1 месяц Псиллиум Или Фитомуцил (аптека) Псиллиум принимать по 1 ч.л. на стакан воды. Постепенно увеличить дозировку до 1 ст. л. На стакан воды. Быстро	Синергическое действие компонентов Актофлор С и Хилак Форте, входящих в состав комплекса, повышает физиологическую активность и стимулирует рост собственной полезной микрофлоры человека, увеличивает ее антагонистическую активность против патогенных микроорганизмов. Псиллиум представляет собой пребиотик – вещество, которое необходимо для роста и развития пробиотических микроорганизмов в кишечнике. При этом последние очень важны		 

перемешать и выпить. Запить еще 1 стаканом воды. До и после приема не принимать другие витамины и минералы 40 минут. Фитомуцил Принимать по инструкции При приеме пить много воды, иначе может быть запор.	для нормализации работы иммунной системы, устранения инфекций и воспалений. Таким образом, потребление данного продукта обеспечивает улучшение здоровья тканей и клеток кишечника.	https://www.nsp.com.ru/catalog/body/1346	
3 этап Бифицин По инструкции – 30 дней Бифидофилус Флора Форс	Для восстановления и нормализации микрофлоры кишечника, для улучшения функционального состояния кишечника, для поддержания нормальной микрофлоры влагалища; для повышения защитной функции иммунной системы и общей резистентности организма.	https://www.nsp.com.ru/catalog/body/4100	
ПРИ ОБОСТРЕНИИ ПОЛЛИНОЗА			
Усиление детокса: Энтеросгель Принимать по инструкции	Энтеросгель обладает выраженными сорбционными и детоксикационными свойствами. В просвете ЖКТ препарат связывает и выводит из организма эндогенные и экзогенные токсические вещества различной природы.		

НАС (N-ацетил-L-цистеин) Принимать 1капс 1р/д Курс 1,5 мес Ацетилцистеин (Аптека)	НАС является эффективной антиоксидантной аминокислотой и исходным веществом для синтеза важнейшего эндогенного антиоксиданта — глутатиона. Глутатион оказывает комплексное защитное действие, в том числе детоксикацию и внутриклеточную защиту от окислительного стресса. Известно, что статус глутатиона снижают ацетаминофен и алкоголь.	https://ru.iherb.com/pr/Jarrow-Formulas-N-A-C-N-Acetyl-L-Cysteine-500-mg-100-Veggie-Caps/40601?rcode=ATD5095	
MSM - ОРГАНИЧЕСКАЯ СЕРА. Принимать 1 капсулы 2 раза в день во время еды. Курс 1-2 мес.	Сера помогает облегчить симптомы через детоксикацию клеток и устранить свободные радикалы. Кроме того, стабилизируются клеточные стенки, увеличивается их эластичность и проходимость, таким образом, организм очищается от токсинов и инородных тел, в частности аллергенов.	https://www.nsp.com.ru/catalog/body/4059	
Лимфомиозот (аптека или интернет) Принимать по инструкции.	Лимфомиозот в форме каплей улучшает отток лимфы из всех органов и тканей, оказывает дезинтоксикационное, антиэкссудативное, иммунокорригирующее, противовоспалительное действие, которое базируется на активации защитных сил организма.		
Гиста-Блок 1 кап 1 р в день с едой Буплерум плюс по 2 кап 2 раза в день с едой	Кверцетин в составе поддерживает здоровую иммунную функцию и реакцию на воспаление, способствует здоровью сердечно-сосудистой системы, эндотелия и приносит другие преимущества для организма.	https://www.nsp.com.ru/catalog/body/776 https://www.nsp.com.ru/catalog/body/1860	

Добавки можно приобрести на сайтах:

<https://nsp25.com/signup.php?sid=7386592> – ссылка для оформления премиальной карты с 25% скидкой (указать при регистрации сервисный номер 300)

www.nsp.com.ru – сайт для заказа, сделать вход на сайт (пароль: 7386592)

<https://ruketo.ru>

RUKETOPRYK – промокод на скидку 5%



СОБСТВЕННОСТЬ ПРЫКИНОЙ А. Ю