

## ГИПОАЛЛЕРГЕННАЯ ДИЕТА ПРИ АЛЛЕРГИИ К ПЫЛЬЦЕ СЛОЖНОЦВЕТНЫХ СОРНЫХ ТРАВ

В период цветения сорных трав рекомендовано исключить:

- семена подсолнечника и подсолнечное масло (в том числе халву, горчицу, майонез);
- мед и продукты пчеловодства;
- напитки, приготовленные с использованием полыни: вермуты, бальзамы, тархун;
- сельдерей, петрушку, укроп, тмин, перец, анис, кориандр, кэрри, цикорий, имбирь;
- арбузы, дыни, кабачки, баклажаны, томаты, табак, картофель;
- морковь, капусту, репу, брюкву;
- бананы.

При наличии симптомов перекрестной пищевой непереносимости в течение всего года необходимо исключение соответствующих пищевых продуктов вне зависимости от сезона.

**Запрещено применение препаратов, содержащих экстракты сорных трав:** полыни, ромашки, календулы, мать-и-мачехи, череды, девясила, тысячелистника, пижмы, одуванчика, зверобоя, бессмертника и др.