

## **Regim alimentar in urticarie**

| <b><i>Alimente permise</i></b>   | <b><i>Alimente interzise</i></b>   |
|--|--|
| Fructe: mere, pere, caise, nectarine, piersici, kiwi, pepene galben si rosu, gutui, struguri, kaki, mango, prune, banana, portocale dulci, lamai, clementine, afine, ananas proaspat, smochine, curmale. Se recomanda ca fructele sa fie tinute in apa rece 30 min si ulterior spalate | Fructe de padure, capsuni, grefe, portocale acre, fructe conservate.   |
| Seminte de in, pin, floarea soarelui, bostan, caju, migdale. <b>NU IN EXCES</b>  | Nuci, alune, fistic, alune de padure   |
| Legume proaspete (sucuri, salate) sau fierte/ pregatite la cuptor. Sunt permise rosiile decojite fara seminte, avocado   | Legume preparate in ulei, morcov la unele persoane, rosii, conserve de legume(zacusca, bulion, zarzavat conservat la borcan), ardei iute, ardei gras, castraveti |
| Condimente: marar, patrunjel, telina, leustean, usturoi crud, oregano, cimbru, busuioc, tarhon, scortisoara, vanilie, ghimbir, sare  | Mustar, delicat, mujdei, conservanti alimentari sau de tip aspirina, drojdie, nucusoara, cuisoare, ienibahar, curry, piper(mai ales macinat)                     |
| Bauturi: apa plata, sucuri naturale de fructe/legume diluate jumatate cu apa, ceaiuri - treifratipatati, hepatic, galbenele, armurariu, roinita, fenicul   | Bauturi carbogazoase, alcoolice, sucuri din magazin, ceai - verde, negru, de anason,fructe de padure, cacao, cafea, otet, vin rosu                               |
| Doar galbenus de ou fiert  | Albus, maioneze  |
| Lapte: vegetal(orez, cocos, migdale, orz, ovaz), iaurt degresat facut doar in casa, urda, telemea, smantana si unt in cantitate redusa   | Margarina, branzeturi fementate, afumate, topite, branza de burduf, iaurturi cu fructe   |
| Carne: peste de apa dulce proaspat, carne pasare de curte, carne iepure de casa  | Mezeluri de orice fel, carne conservata sau afumata, peste marin, fructe de mare, icre, crustacee  |

|  |  |
|--|--|
| Dulciuri: pregatite doar in casa, fara praf de copt sau esente, compoturi, dulceata, biscuiti simplii fara crema | Ciocolata, bomboane, inghetata, budinci, creme, dulciuri cu conservanti, frisca vegetala, acadele, jeleuri |
| Paste din grau dur, de ovaz orez, naut, mei, quinoa, cereale integrale +-fructe                                  | Faina alba, secara (la unele persoane)   |

## Reguli generale:

1. Alergiile pot fi declansate de cantitati reduse de alimente.
2. Alergia este o predispozitie generala a organismului, de aceea trebuie evitate toate substantele cu potential alergic: prafuri, pulberi, polen, diluanti, lacuri, vopsele, produse de curatenie in special cele cu clor, acetona, sprayuri de orice fel, medicamente alocate, in special antibiotice.
3. Cand vi se recomanda un medicament intotdeauna administrarea se incepe cu  $\frac{1}{4}$  din doza fara alte medicamente simultan pentru a sesiza o eventuala reactie alergica. Doza se creste la interval de cel putin 2 ore.
4. Se pot folosii plante cu efect anti-alergic: Cordiceps, Peralgin, Ulei de borago, limba mielului, treifratipatati.
5. Sunt necesare cure de detoxifiere a organismului la 3 luni interval cu Spirulina, Chlorella, Orz verde, Ganoderma
6. Pot exista alergii la parul animalelor, de aceea nu este recomandata cresterea lor in casa.
7. In caz de urgenta se poate folosii un antihistaminic de tip: Loratadina, Alerius.
8. Unele alimente au continut bogat in histamina, si consumate in cantitati mari pot determina reactii alergice: prune, struguri, nuci, ananas, avocado, piersici, banane, cirese, fragi, fructe de padure, rubarba, spanac, rosii, branzeturi conservate, fructe si peste de mare, ciocolata, oua, otet, bere, vin rosu.