



Елена Ваулина  
Оксана Мелешко

**ДНЕВНИК МАМЫ  
АЛЛЕРГИКА, ИЛИ  
7 ШАГОВ К ПОБЕДЕ**

**Елена Ваулина**  
**Оксана Мелешко**  
**Дневник мамы аллергика,**  
**или 7 шагов к победе**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=21432288](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21432288)*

*ISBN 9785448322631*

**Аннотация**

История из жизни мамы аллергика с комментариями медицинского специалиста. Она расскажет об аллергии такие вещи, какие никогда не расскажет врач. Как адаптировать ребенка-аллергика к условиям окружающей среды? Как составить сбалансированное питание из пяти продуктов? Как ввести его в социум без ущемления самооценки и угрозы здоровью? Как разнообразить диетическое меню и научить спокойнее относиться к пищевым ограничениям? 7 шагов к победе – алгоритм решения всех этих вопросов.

# Содержание

От авторов	5
Первые признаки аллергии	8
Первый шаг к победе – определить диагноз	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Дневник мамы аллергика,  
или 7 шагов к победе**  
**Елена Ваулина**  
**Оксана Мелешко**

© Елена Ваулина, 2016

© Оксана Мелешко, 2016

© Ирина Владимировна Бочарова, иллюстрации, 2016

ISBN 978-5-4483-2263-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# От авторов

*Дорогие друзья!*

*Благодарим вас за внимание и интерес к нашей книге! Мы уверены, что каждый из вас найдет в ней что-то новое и познавательное.*

*Несмотря на то, что одна из нас является специалистом в области традиционной медицины, а вторая – последователем натуропатии, мы расскажем об аллергии такие вещи, которые не расскажет вам ни один лечащий врач.*

*В этой книге вы не найдете ни одного названия медицинского препарата или лечебного заведения. Зато мы научим вас, как нужно правильно организовать жизнь ребенка-аллергика, предложим вам самостоятельно разработать для него сбалансированный рацион питания, исходя из законов ортомолекулярной медицины и макробиотики, предложим несколько эффективных способов повышения иммунитета, ну и конечно, ответим на многие вопросы, связанные с возникновением аллергических заболеваний и методами борьбы с ними.*

*Мы постарались собрать в этой книге все необходимые факты о детской аллергии, которые обязаны знать родители ребенка-аллергика. На сбор этой информации у нас ушли годы, мы предлагаем вам их сейчас все и сразу, чтобы*

вы не теряли время на бесконечные походы к врачам и поиски ответов в интернете, а сразу приступили к лечению и борьбе с этим заболеванием. Еще мы постарались развеять большую часть мифов, связанных с аллергией.

А также что делать родителям, чьим детям поставлены такие жуткие диагнозы, как **«пищевая аллергия»**, **«атопический дерматит»**, **«бронхиальная астма»**?

Как не впасть в депрессию от бесконечного лечения и постоянного страха за своего ребенка?

Как адаптировать его к окружающей среде без угрозы здоровью?

Как разнообразить его диетическое меню и научить спокойнее относиться к пищевым ограничениям?

Ответы на все эти вопросы вы найдете на страницах этой книги.

Кроме того, бесценный медицинский опыт Оксаны Мелешико в области работы с детьми-аллергиками на базе спелеологического медицинского центра позволит вам глубже вникнуть в вопросы, связанные с аллергическими заболеваниями и профилактическими методами борьбы с ними.

**Семь шагов к победе – это поэтапный алгоритм действий и мероприятий на ближайшие несколько лет вашей жизни в борьбе с аллергией, которые выведут вас из полосы отчаяния и безнадёжности!**

*Елена Ваулина и Оксана Мелешко.*

# Первые признаки аллергии

В каждой семье, где есть дети-аллергики, своя грустная история о том, как слово «аллергия» пришло в их дом. Кто-то сталкивается с ее признаками практически с первых дней жизни, кто-то – спустя несколько лет. Иногда, чтобы поставить правильный диагноз, уходит не один месяц. Врачи мучаются в догадках, а родители и больной ребенок просто теряют время, которое становится на вес золота. Порой изначально неправильное лечение приводит к печальным необратимым последствиям. Увы, именно так произошло в случае с моим ребенком. Но обо всем по порядку.

Первые признаки аллергии проявились, когда сынишке был один месяц, в виде кожных высыпаний. Сначала на лице, потом по всему телу. К трем месяцам на нем не осталось «живого места».

Все это время мы пытались бороться с внешними признаками аллергии с помощью разных методов: в ход пошли способы народной медицины (наши бабушки, как никто, оказались специалистами в детском диатезе и просто забросали нас различными советами, начиная от печеной свеклы, которую нужно прикладывать к больному месту, и заканчивая разными травами).

Не получив видимого результата, мы переключились на лечебные гели и мази, которые оказались успешнее своих



предшественников, но устраняли проблему на старом месте и не предотвращали появление сыпи в новых местах.

По рекомендации нашего педиатра мы давали ребенку антигистаминные препараты, сорбирующие гели, что тоже значительно помогало снимать покраснения, но не останавливало сам процесс.

Сутки, проведенные в интернете, научили нас тому, как нужно организовать среду обитания для аллергика. Из дома были вынесены все предметы, способствующие накоплению пыли. Всю одежду, постельное белье я полоскала в фильтрованной воде или ошпаривала утюгом с двух сторон.

Так как ребенок находился на грудном вскармливании, я сидела на строжайшей диете, доходило до того, что, кроме риса, сушек и чая с сахаром, ничего не ела, но видимых результатов это не приносило. Сыночек систематически покрывался сыпью, и логических объяснений этому не видел никто – ни я со своим дневником питания, ни наш педиатр.

По мнению нашего врача, у ребенка были проблемы с пищеварением: стул был слишком жидкий и зеленоватого оттенка, в связи с этим мы постоянно принимали пробиотики, но особо это не помогало. В три месяца мы сдали анализы кала на дисбактериоз. У нас обнаружили золотистый стафилококк (вспомнив условия в роддоме, я не сильно этому удивилась) и жуткую недостатку лакто- и бифидумбактерий. Так мы стали пациентами местного гастроэнтеролога.

Впоследствии у меня создается впечатление, что на нас

ставили опыты с различными биофагами в плане их эффективности.

Первый препарат нам не помог, и после вторичного обследования (в том числе и моего грудного молока) нам обоем было назначено лечение новым лекарством, но уже в усиленной форме – теперь помимо того, что мы глотали эту гадость, ею же делались еще и клизмы.

Две недели испытаний мы прошли, но очередные результаты анализов повергли врачей в уныние. Стафилококк немного снизил свое количество, но по-прежнему присутствовал. Надо заметить, что за время лечения наша аллергия только усилилась и помимо атопического дерматита уже стали проявляться признаки заложенности носа.

На фоне всего вышеперечисленного хочу заметить, что к имеющимся фобиям по поводу чистоты у меня добавилась еще привычка кипятить все, к чему прикасается ребенок. Всем нашим гостям выдавалась специальная стерильная одежда и обувь. Нужно ли пояснять, что такая атмосфера не сделала наш дом притягательным для гостей. Постепенно число визитеров свелось к минимуму – только родители и одна моя знакомая.

# **Первый шаг к победе – определить диагноз**

Когда педиатр и гастроэнтеролог перестали обращать внимание на стафилококк, нас (наконец) отправили к местному аллергологу.

После приема у этого специалиста и услышав от него фразу, что причиной аллергии может быть что угодно, включая фазы луны, мы с мужем решили не вдаваться в вопросы астрономии, а разобраться хотя бы с состоянием иммунной системы нашего ребенка и стали искать квалифицированного врача в этой области.

Вскоре по многочисленным рекомендациям друзей мы оказались в одном из самых известных и дорогих медицинских центров нашего города по профилю аллергических и иммунных заболеваний. Выбранный нами врач был самой что ни на есть наивысочайшей категории, что немедленно подтверждали расценки на его услуги.

При беглом взгляде на ребенка женщина-врач тяжело вздохнула и сразу поставила диагноз – «атопический дерматит». Потом написала рекомендации по питанию, большая суть которых сводилась к тому, чтобы употреблять импортные смеси и детское питание определенной иностранной фирмы – якобы там меньше добавок и нитратов. Также

составила диету для меня и ребенка. Но главная ее «фишка» заключалась в том, что она нам назначила медицинский препарат, который не был разрешен в нашей стране. Его можно было достать только в Европе и за немаленькие деньги. Количество лекарства на один курс обходилось в несколько сот евро.

«Это последняя надежда, в противном случае вас ждет печальное будущее – абонемент в детский диспансер для астматиков», – всё, что она смогла нам сказать, когда подошли к концу оплаченные нами двадцать минут ее наидрагоценнейшего времени.

Для справедливости отмечу, что прогноз врача в большей степени оправдался. Спустя полгода нам действительно поставят диагноз «бронхиальная астма» с аллергическим уклоном, а тот препарат, который она нам выпишет, поможет другим двум нашим знакомым, столкнувшимся, как и мы, с проблемой аллергии у детей. Только одному Богу известно, *как*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.