

# ДИЕТА И АЛЛЕРГИЯ

(Окончание. Начало в номере от 24 марта 1993 г.)

Теперь в лечении. Оно основано на том, что из рациона исключают продукт, вызвавший аллергию. Наблюдения, достоверно определяющие продукт-аллерген, должны быть подтверждены дважды (по мнению некоторых диетологов, и трижды). Диету, в которой наложено вето на предполагаемую причину заболевания, называют элиминационной. При этом из лечебного рациона исключают все блюда, в которые продукт-аллерген входит как составная часть.

Так, при аллергии к куриным яйцам запрещены блюда даже с малым содержанием белков или желтков — салаты, заправленные майонезом, кремы и соусы с добавкой яйца, булочки, запеканки, пирожные, в состав которых входят яйца или яичный порошок. При аллергии к молоку назначается безмолочная элиминационная диета. Из рациона исключают не только молоко, но также сливочное масло, сыр, мороженое, все молочные соусы и приправы, печенье, пирожные, торты, пироги, конфеты, шоколад, изготовленные с применением молока, хлеб некоторых сортов.

Конечно, легко отказаться от продуктов малоразнообразных или не играющих существенной роли в питании, например, от креветок, клубники, шоколада. Сложнее, когда подозрение падает на молоко, мясо, яйца. Иногда достаточно заменить молоко кефиром, а яйца всмятку — яичницей. Иногда, но не всегда. Если же приходится полностью исключить такие продукты, даже на две-три недели, надо позаботиться об адекватной замене: рацион должен оставаться полноценным. Так, отказавшись от молока и яиц, к которым вы привыкли, включите в повседневное меню чуть больше мясных и рыбных блюд.

Безусловно, советов на все случаи пищевой аллергии в статье дать невозможно: это дело сугубо индивидуальное. К тому же разнообразие признаков предполагаемой аллергии могут маскировать и нарушение в работе пищеварительной системы.

Поэтому опять и опять начинайте всегда с обращения к врачу. В заключение — несколько рекомендаций практического характера на основании собственного и чужого опыта.

**Чрезмерное** потребление продуктов с высокой аллергенной потенциальностью может вызвать нежелательную реакцию, видимо, из-за того, что желудочно-кишечный тракт просто не справляется с переработкой избытка того или иного продукта. Не перекормляйте детей и не перекармливайте сами!

**Обильное** легко усваиваемых углеводов (сахар, мед, конфеты и т. д.) усиливает «готовность» организма к аллергии.

**Проанализируйте** сами (и скажите об этом врачу), какие продукты вы едите охотно, а каких избегаете непроизвольно. Такая неосознанная реакция часто подсказывает, что именно продукт вызывает аллергию. Не заставляйте себя есть какое-то блюдо только потому, что оно полезно. Не пытайтесь насильно кормить ребенка, за отвращением к продукту может скрываться аллергия.

**Аллергия к молочным продуктам** нередко проявляется только на определенный вид молока, например, на коровье. Иногда лучше переносится козье молоко (но бывает наоборот). Цельное молоко чаще вызывает аллергические реакции, чем сгущенное, концентрированное и порошковое. Возможна аллергия лишь к пенке кипяченого молока.

**При варке овощей и фруктов** их аллергенная активность снижается. Так, вареная морковь заметно реже вызывает аллергию, нежели сырая. Если у вас аллергия к свежим яблокам, попробуйте заменить их печеными или яблочным компотом.

**А еще** посмотрите, какова будет реакция на яблоки без кожуры — нередко носители аллергических свойств служат именно кожца плодов.

**Наблюдение, которое звучит оптимистично:** аллергия к молоку, яйцам, фруктам и ягодам может со временем самозлечиться. К сожалению, аллергия к рыбе и орехам гораздо более стойка.

**И последнее:** даже минимальное количество алкоголя усиливает проявления пищевой аллергии.

# Реклама-двигатель торговли?



**НЬЮ-ЙОРК.** За рекламу в космосе не жалко и астрономической суммы — к такому выводу пришла кинокомпания «Колумбия Пикчерс», готовящаяся выпустить на экраны США свой новый фильм «Герой последней схватки». Она заявила о готовности заплатить по миллиону долларов за то, чтобы название кинокартины, исполненное в красном, оранжевом и желтом цветах, красовалось на фюзеляже ракеты, которую Национальное управление по аэронавтике и исследованию космического пространства намерено скоро запустить.

Готовясь к грандиозному «прорыву» в космосе, «Колумбия Пикчерс» не теряет времени на землю. В центре Нью-Йорка — на знаменитой площади Таймс-Сквер — выросла 23-метровая надменная фигура главного героя картины Арнольда Шварценегера. Правда, с этим мероприятием, которое уже обошлось в 125 тыс. долларов, вышла конфуз. Олицетворяя «крутого» киногероя, надутый телом воздушном голливудский силач в одной руке держал крупнокалиберный карабин, а в другой — связку динамитных шашек. Обшироко нар «горячий» фильм «Герой последней схватки» протест, встретив в динамике «неправильный» наезд после недавнего взрыва, потрясшего самые высокие в городе небоскребы-близнецы Всемирного торгового центра. Представители кинопромышленности оказались на редкость покладистыми. Фигура была тут же содута, а когда неоновый гигант вновь расправил плечи, то в его левой руке вместо карабита оказалось... удостоверение полицейского. Карабин решено было оставить. «Если же оружие позволило носить полицейским, то надутую шару — и победно», — рассудил один из продюсеров фильма.

На снимке: надутая Шварценеггер на Таймс-Сквер в центре Нью-Йорка.

Фото АФП—ИТАР—ТАСС.

# ТЕЛЕВИДЕНИЕ

## Понедельник

12.00 Новости.  
12.20 «Что? Где? Когда?»  
13.20 «ГОЛ».  
15.00 Новости.  
15.25 «Телемост».  
16.10 «Пчела Майя». Мультфильм.  
17.05 Беседы с епископом Василием (Родзянко).  
17.20 «Звездный час».  
18.00 Новости.  
18.25 Технодром.  
18.35 «Палитра». «Господин Великий Новгород».  
19.00 Погода.  
19.10 «ГОЛ».  
19.40 «Эхо недели».  
20.10 «Горюч и другие».  
20.40 Спокойной ночи, малыши!

## Вторник

12.00 «Капитан Немо». Художественный фильм. 1-я серия.  
13.35 «Картина». Художественный фильм. 1-я серия.  
15.00 Новости.  
15.25 «Деловой вестник».  
15.40 «Мир денег Адама Смита».  
16.10 «Блокот».  
16.15 «Пчела Майя». Мультфильм.  
17.00 «Мы из МЭН».  
18.00 Новости.  
18.25 Межгосударственный телеканал «Останкино» представляет программу «Стороны света».  
18.55 «Просто Мария». Художественный фильм.  
19.40 Настроению Московскому кинофестивалю.  
19.55 «Тема».  
20.40 Спокойной ночи, малыши!

## Среда

13.25 «Картина». Художественный фильм. 2-я серия.  
14.50 «Чужой праздник». Мультфильм.  
15.00 Новости.  
15.25 Телемост.  
16.10 «Пчела Майя». Мультфильм.  
16.30 «Утро».  
16.40 Хит-мастер 50х50.  
17.30 «Летающий дом». Мультфильм.  
18.00 Новости.  
18.25 Межгосударственный телеканал «Останкино» представляет программу «Знакомые незнакомцы».  
18.50 Погода.  
19.00 «Просто Мария». Художественный фильм.  
19.45 «Миниатюра».  
20.00 «За Кремлевской стеной».  
20.40 Спокойной ночи, малыши!

## Четверг

13.25 «Картина». Художественный фильм. 3-я серия.  
14.45 «Несколько страниц из жизни призрака». Мультфильм.  
15.00 Новости.  
15.25 «Телемост».  
16.15 «Пчела Майя». Мультфильм.  
16.40 «Между нами, девочками».  
17.10 «Новые имена».  
17.50 Технодром.  
18.00 Новости.  
18.25 «До шестнадцати и старше».  
19.05 Погода.  
19.10 «Просто Мария». Художественный фильм.  
19.55 Встреча в концертной студии «Останкино» с писателем Вячеславом Ивановым.  
20.40 Спокойной ночи, малыши!

## Пятница

13.25 «Картина». Художественный фильм. 4-я серия.  
14.50 «Капитан Пронин — вилка майора Пронина». Мультфильм.  
15.00 Новости.  
15.25 «Видеомост».  
16.10 «Пчела Майя». Мультфильм.  
16.35 «Музыкальный прогноз».  
17.05 Беседы с епископом Василием (Родзянко).  
17.20 «Рок-урок».  
18.00 Новости.  
18.20 Межгосударственный телеканал «Останкино» представляет программу «По какому закону нам жить?».  
18.40 Погода.  
19.45 «Человек и закон».  
19.15 «Америка с М.Таругтой».

## Суббота

10.15 Музыкальный юкск.  
10.45 «Что означают ваши имена?»  
11.55 Сергей Есенин. «Россия-мать, прости меня, прости».  
12.40 «Минувшее». Художественный фильм «Василий Бусулаев».  
14.10 «Принц и Русалочка». Мультфильм.  
15.25 Спортивная программа «Ультрас».  
16.05 «Ирландия».  
16.50 Мультфильм.  
17.05 «Красный квадрат».  
17.45 «Великолепная семерка».  
18.40 Впервые на телеэкране. Художественный фильм «Невозвращенец».  
20.40 Спокойной ночи, малыши!

## Воскресенье

12.00 Новости.  
12.20 «Утро».  
13.05 «Азбука собственности».  
13.20 «Новое поколение выбирает».  
14.00 «Пиф и Геркулес». Мультфильм.  
14.10 Премьера документального фильма «Подводная одиссея команды Кусто».  
15.00 Новости.  
15.20 «Диалог в прямом эфире».  
16.00 «Панорама».  
16.40 Телеолимпиада.  
16.55 «Живое дерево ремесла».  
17.00 «Каспер и его друзья».  
18.00 «Настоящие охотники за привидениями». Мультфильм.

21.00 Новости.  
21.40 «Горюч и другие».  
Теле serial. 20-я серия.  
«Новая студия» представляет:  
22.10 «Пресс-экспресс».  
00.20 «Монтаж».  
00.40 «Здравствуйте».  
01.00 «Пресс-экспресс».

## КАНАЛ «РОССИЯ»

8.00 Вести.  
8.25 Время деловых людей.  
8.55 Утренний концерт.  
9.15 Совершенно секретно.  
10.05 Устами младенца.  
10.35 «Звездный дождь».  
11.40 Досуг. «Домашний клуб».  
11.55 Домашний экран.

## КАНАЛ «РОССИЯ»

8.00 Вести.  
8.25 Время деловых людей.  
8.55 Утренний концерт.  
9.20 Плоды просвещения.  
10.00 «У Ксюши».  
10.30 Мульти-пульти.  
«Улитки».  
10.40 Балет Санкт-Петербурга. На празднике сакуры в Японии.

## КАНАЛ «РОССИЯ»

8.00 Вести.  
8.25 Время деловых людей.  
8.55 Утренний концерт.  
9.20 Плоды просвещения.  
10.00 «У Ксюши».  
10.30 Мульти-пульти.  
«Улитки».  
10.40 Балет Санкт-Петербурга. На празднике сакуры в Японии.

## КАНАЛ «РОССИЯ»

8.00 Вести.  
8.25 Время деловых людей.  
8.55 «Антракт». Играет Владимир Винаро (фортепиано).  
9.20 Бесшумные лидеры.

## КАНАЛ «РОССИЯ»

8.00 Вести.  
8.25 Время деловых людей.  
8.55 «Антракт». Играет Владимир Винаро (фортепиано).  
9.20 Бесшумные лидеры.

## КАНАЛ «РОССИЯ»

8.00 Вести.  
8.25 Время деловых людей.  
8.55 «Антракт». Играет Владимир Винаро (фортепиано).  
9.20 Бесшумные лидеры.

20.00 Вести.  
20.25 Детектив по понедельникам «Ламы Стража» представляет художественный фильм «Победитель» из цикла «Криминальные истории».  
21.20 «Говорит Москва».  
22.00 «Абзаг ретуши».  
23.00 Вести.  
23.20 «Автомат».  
23.25 «Звезды говорят».  
23.30 Спортивная карусель.  
23.35 «Ваше право».  
23.45 На сессии Верховного Совета Российской Федерации.  
00.00 «ЭКС». Экран криминальных сообщений.  
00.10 «Каунтдаун». Новости популярной музыки.

## КАНАЛ «РОССИЯ»

9.40 «Без ретуши».  
10.35 «К-2» представляет: «Знай наших».  
11.35 «Параллели».  
11.50 «Да светит свет ваш предлюдям».  
12.20 Домашний экран «Лев Толстой». Художественный фильм. 1-я серия.  
13.40 Крестьянский вопрос.  
14.00 Вести.  
14.25 «Лев Толстой». Художественный фильм. 2-я серия.  
15.55 Телебюро.  
16.25 Там-там новости.  
16.40 Студия «Рост».  
«Солнечный диск».  
17.10 Трансэфир. «Мы творческие».  
17.55 Сказки для родителей «От сердца к сердцу».  
18.25 Хроника национальных политик «Северокавказский урок».

## КАНАЛ «РОССИЯ»

11.30 Досуг. «Дай лапу, дружок».  
11.45 «Санта-Барбара». Теле serial. 176-я серия.  
12.35 «Свет тихий».  
13.20 Третий одногуд художника В.Э.Борисов-Мусатов.  
13.40 Крестьянский вопрос.  
14.00 Вести.  
14.25 Программа «03».  
14.55 Дневной сеанс. «Дубровский». Художественный фильм.  
16.05 «Азы карьеры».  
16.20 «Сигнал».  
16.35 Там-там новости.  
16.50 Студия «Рост».  
«Солнечный диск».  
17.20 Трансэфир. «Дальний Восток».  
18.05 Христианская программа.  
«18.35 «Истоки возрождения». Социально-экономическое и культурное развитие

## КАНАЛ «РОССИЯ»

18.00 Человек дела.  
«18.30 «Брянский вестник».  
18.45 Парламентский час.  
19.45 Праздник каждый день.  
20.00 Вести.  
20.25 Домашний экран. «Санта-Барбара». Теле serial. 177-я серия.  
21.15 «Золотой Остап» в Москве.  
22.00 Студия «Нота Бене». «Форум женщин России».  
23.00 Вести.  
23.20 «Автомат».  
23.25 «Звезды говорят».  
23.30 Спортивная карусель.  
23.35 Хоккей. Кубок Стэнли. Финал. 2-3 периоды.  
01.05 «Концерт джазовой музыки».

## КАНАЛ «РОССИЯ»

18.00 Человек дела.  
«18.30 «Брянский вестник».  
18.45 Парламентский час.  
19.45 Праздник каждый день.  
20.00 Вести.  
20.25 Домашний экран. «Санта-Барбара». 178-я серия.  
21.15 «Хроно. В мире авто и мотоцикла».  
21.45 «Музыка, информация, реклама для вас».  
22.15 Хоккей. Кубок Стэнли. Финал. (1-й период).  
23.00 Вести.  
23.20 «Автомат».  
23.25 «Звезды говорят».  
23.30 Спортивная карусель.  
23.35 Хоккей. Кубок Стэнли. 2-3 периоды.  
01.05 «Концерт джазовой музыки».

## КАНАЛ «РОССИЯ»

17.05 Трансэфир. «Пути и перепутья».  
17.35 «Димковская игрушка».  
17.50 Дисней по пятницам. «Российский профессор». Художественный фильм. 1-я серия.  
18.45 Парламентский час.  
19.45 Праздник каждый день.  
20.00 Вести.  
20.25 Премьера телеэкрана. «Еще один секрет». Художественный фильм из телесериала «Фредерик Форсайт» представляет:  
22.05 «К-2» представляет: «Фрак карета».  
23.00 Вести.  
23.20 «Автомат».  
23.25 «Звезды говорят».  
23.30 Спортивная карусель.  
23.35 «Фильм-премьера».  
00.50 Ночной сеанс. «Убить шакала». Художественный фильм.

## КАНАЛ «РОССИЯ»

18.30 «Бад в Таврическом».  
19.40 Экспонент представляет...  
19.45 Праздник каждый день.  
20.00 Вести.  
20.25 Премьера телеэкрана. «Гарем Степана Гуслякова». Художественный фильм.  
22.00 «Контрасты».  
22.40 Репортер.  
23.00 Вести.  
23.20 «Автомат».  
23.25 «Звезды говорят».  
23.30 Спортивная карусель.  
23.35 «Фильм-премьера».  
00.50 Ночной сеанс. «Убить шакала». Художественный фильм.



## МОШЕННИК С МИЛЛИОНОМ

«О времена, о нравы!» — в пору аскариоза сотрудничать лодочники одного из пермских акционерных обществ. На днях они пришли к выводу, что некий житель Пермь, 1957 года рождения, перебивший, ранее судимый, «надул» их самым бесоватым образом. В конце 1992 года, предвставив в лодочный справку о том, что он является собственником квартиры, он получил под залог жилья 1 млн. руб. Как выяснилось, справка фиктивная, а мошенника в след арестовали. Миллиачей объявлен его розыск.

## НАСЛЕДСТВО ШАМАНА

Жительница камчатского села Инашка Анна Крутовская на протяжении многих лет собирает и хранит старинные предметы культуры коренных жителей полуострова — коряков. И вот некоторое время назад она стала замечать за собой нечто необычное. Сначала у нее обнаружилась умение снимать руками практически любую вещь. Мало того, она «заражает» на обози животных и некоторые предметы, которые затем снимают у людей и зверей, реанимируя их. Потом появились голоса, диктуемые ей стихотворные строки. И, наконец, как утверждает Анна, она нашла разгадку шаманства: «Я теперь могу объяснить значение всех звуков в слове, произносимых шаманами, их одежды, амулетов, дыма костра». Жительница уверена, что ей передалась скрытая тайна старинных корякских амулетов.

## СОБЕС ПОПУТАЛ

Рокерову шутку сыграли большевики с жителями одного из сел Читинской области, которому недавно недавно похитили принесли письма в... 33 тысячи рублей. Как рассказали газете «Забайкальский рабочий», на родстве писем Х. создал друзей и захватил пар, не покусавшись на ни на музыку, ни на авиацию. Через несколько дней в местном собесе «обнаружили, что десятилетняя проблема с краденой стариковскому писем была сделана по ошибке. Но оказалось, что письма делься уже не в коих Х. скоростными скопился, не по годам бурно отградились слиявшиеся в ржи «боботство».

## ОДИН МИЗИНЦЕМ

Легенды ходят о богатстве из поселка Большая Карповская области Анатолия Киселева. С детства он изобрелся на обжигатель и слабый, у него искала защиты в спаренных руках. В сорочковом гавесе Анатолия лет рваных в области. Коричневый конур салачи — изобрел армянский подвиг 26-санаторию бурю гари и ее перекрестата. Повторить трюк никому не удается.

## САМОВАРЫ БЫЛИ КОНФОРМНЫ

Не по своей воле лопались экспозиция музея в родном городе ижевский горючий лонин четным металлом. Не так давно он скрутил у несовершенных металлов сем старинных самоваров и расклавил за антиквариат... жеманельными ренессанса, свергавши в конфетам. Миллиачей, конфисковали у новоявленного бизнесмена чинность и продажила купила из горючего музея. После незначительной реставрации экспонаты будут выставлены на всеобщее обозрение.

## «БРОНИРОВАННЫЙ» ЖЕЛУДОК

Гаотание шариков — трюк, который пробавляется провинциальные фокусники. Этим особенно никого не удивишь. Но вот Григорий Ушкинсон из ижевский горючий города Биттерфогель действительно достигли рваных. Он способен глотать пластиковые и целлюлозные шарик диаметром 2,5—3 сантиметра без всякого вреда для своего здоровья. Неоднократно после очередного сеанса глотания 2—3 шарика его ассистентом рваного. Каждый раз в жеманель Ушкинсона фиксировались эти шарика. Затем они постепенно растворялись. Трюк этот Ушкинсон пробавляет уже почти четыре года. Об этом финише рассказала ижевский газета «Стар».