**Paprastos taisyklės alergijos sumažinimui**

Kokios be butu alergijos atsiradimo priežastys, jos pradžios mechanizmai ir požymiai, yra kelios paprastos taisyklės, kurios padeda žymiai sumažinti alergijos simptomus o dažnai ir atsikratyti jos ilgam.

1. TAISYKLĖ – padidinam imunoglobulino A (IgA )kiekį organizme. Papildykite savo racioną maisto produktais (turtingais) turinčiais savyje daug omega3 riebalu rūgščių – riebi žuvis, linu sėmenų aliejus, baltoji Čhia... Dar geriau – maisto papildai su omega3 (NEW LIFE XTRA, OMEGA CRANBERRY, WHITE CHIA)
2. TAISYKLĖ - vartoti kalcio preparatus. Kalcis gali padėti sumažinti gleiviniu patinimus, pagerinti kraujotaką, atstatyti gleivinių funkcijas, normalizuoti kvėpavimą. (High Grade Calcium Complex).
3. TAISYKLĖ – atstatyti žarnyno veikimą. Esant alerginėms reakcijoms visada sutinkamas virškinamojo trakto veiklos sutrikimas. Visada randami žarnyno epitelių pralaidumo pažeidimai, biocenozės pažeidimas žarnyne, dažnai – skrandžio gleivinės atrofija. Būtina naudoti preparatus, padedančius atstatyti, regeneruoti ir atkurti gleivines funkcijas. (NUTRI CLEANSE, LECITIN, PRO CELL COLLAGEN, LACTO- SUPREME, MAGIC FIBER).
4. TAISYKLĖ – normalizuoti virškinimo funkciją naudojant fermentų pakaitine terapiją. Tai padės teisingai ir pilnai suskaidyti maistą, išvengti nesuvirškinto maisto sudedamųjų dalių absorbcijos ir cirkuliacijos, kurie apsunkina(apkrauna) pasišalinimą iš organizmo. ( POWER PLANT ENZYME, LACTO- SUPREME).
5. TAISYKLĖ – vartokit vitaminu ir mineralu kompleksus, kadangi atkūrimo procesams reikalingi pakankami kiekiai vitaminų, antioksidantų, mineralų (svarbiausi iš jų siera, cinkas, chromas).
6. TAISYKLĖ – atlykite profilaktini kursą esant bakterinei, grybelinei arba parazitinei infekcijai. (NATURCIDIN)