**Витамины и аллергия**

 Название витаминов происходит от латинского «вита» - жизнь и английского «амин» - азотсодержащее вещество. Сами по себе, вне биохимических процессов, происходящих в организме, витамины не представляют ценности. Они не дают энергию, как жиры и углеводы, не являются строительными элементами, как белки. Витамины выполняют роль посредников. Они несут клеткам и тканям ценнейшую информацию о том, какие именно процессы должны происходить в этих клетках и тканях и какие вещества должны быть выработаны для нормального развития организма, для его здорового, полноценного существования.

 К концу 20 века многочисленные успешные научные исследования позволили выделить 13 витаминов и 10 минералов, имеющих наибольшее значение для жизнедеятельности организма. Витамины делятся на жирорастворимые (А, Е, D, К) – для их усвоения необходимы жиры и водорастворимые (С, В1, В2, В3, В5, В6, В9, В12, РР) – для их усвоения необходима вода. Каждый из витаминов имеет свое неповторимое значение, несет свою уникальную информацию. Особую роль в организме играют минералы - калий, магний, медь, железо, фосфор, кальций, йод, фтор, цинк, селен. Ученым удалось установить, что в основе многих болезней человека лежат нарушения в работе нервной, иммунной и гормональной систем организма. Непосредственную роль в развитии этих нарушений играет дефицит тех или иных витаминов и минералов.

 В последние десятилетия наиболее частым вариантом нарушения функционирования иммунной системы стала аллергия. Аллергия – это усиленный иммунный ответ на контакт с раздражителем (аллергеном), при котором организм начинает вырабатывать неадекватно большое количество защитных факторов (гистамин, серотонин и др.).

 Проблема в том, никогда нельзя предсказать, какое вещество организм сочтет для себя раздражителем.

 Избыточный выброс защитных веществ вызывает симптомы аллергии: аллергическое воспаление, отек, зуд. Кровь разносит вещества по всем органам и тканям, поэтому аллергический процесс может возникнуть в любом месте : на коже (аллергический атопический дерматит), в носовых ходах и пазухах (аллергический ринит и риносинусит), в бронхах (аллергический астматический бронхит и бронхиальная астма), в пищеварительной системе (гастроинтестинальная аллергия), в почках (аллергическая метаболическая нефропатия), в сердце (аллергический кардит), в головном мозге (аллергическая мигрень) и т.д.

 Наиболее действенный метод лечения аллергии – это устранение раздражителя (аллергена), вызвавшего повышенный выброс защитных веществ. Но во многих случаях сделать это невозможно. Тогда пытаются прибегнуть к аллергенспецифической иммунотерапии. В основе этого метода процесс постепенного привыкания организма к нарастающим дозам раздражителя-аллергена, начиная с микродоз. В результате организм прекращает чрезмерные выбросы защитных веществ. Однако, и это лечение не всегда удается провести.

 Вопрос, почему организм срывается и начинает усиленно защищаться, остается открытым до сих пор. По данным различных исследований около 60% лиц, страдающих аллергией, имеют наследственную предрасположенность, то есть генетически запрограммированы на усиленную иммунную реакцию. Но в последнее время все чаще звучат сообщения о развитии аллергии на фоне неотягощенной наследственности.

 Так или иначе, основной задачей в деле ликвидации аллергии становится нормализация иммунного ответа. В последние годы в мире широко ведутся исследования по изучению способности витаминов и минералов приводить в норму работу иммунной системы. Уже доказано, что витамины и минералы способны улучшить защиту организма от инфекций. Активно идет изучение влияния витаминов и минералов на аллергический процесс. Установлена положительная роль витаминов группы В, витаминов А, Е, Д, минералов кальция, йода,цинка, селена в лечении атопического дерматита, гастроинтестинальной аллергии. Главная трудность заключается в определении, какого именно витамина не хватает, и не вернется ли этот витамин в исходную точку после отмены искусственного восполнения его количества? Возможно, это восполнение должно быть пожизненно?

Причины недостатка витаминов и минералов также до конца неясны. Наиболее известные причины гиповитаминозов – несбалансированное питание, нарушение процессов пищеварения, влияние генетических, экологических, эмоциональных, физических факторов. Нередко проблема заключается в недостатке одного или нескольких витаминов и минералов.

 Восстановление баланса витаминов и минералов может способствовать нормальной работе клеток и тканей, органов и систем, а значит, улучшить качество жизни человека, в том числе страдающего аллергией.