

Wolny czas latem to niewątpliwie przyjemność.

Chorym na atopowe zapalenie skóry pod wpływem słońca i kąpieli w słonej morskiej wodzie najczęściej poprawia się stan skóry. Korzystny wpływ ma również zmiana otoczenia i brak codziennych stresów. Często chorzy zadają pytanie "**Dokąd najlepiej wyjechać na wakacje?**" Odpowiedź zależy od rodzaju alergii.

Jeżeli ktoś **źle reaguje na pyłki roślin** to najlepiej wybrać **okolice nadmorskie** lub **okolice wysokogórskie**

(powyżej 1200 m n.p.m.). Rośnie tam niewiele roślinności więc

stężenie alergenów jest mniejsze

niż na Mazurach. Korzystny może być również wyjazd zagraniczny do kraju z zupełnie odmienną roślinnością niż w Polsce.

Dla chorych z **nietolerancją różnych pokarmów** lub dodatków typu **konserwanty i przyprawy**

, warto zaplanować pobyt z możliwością przyrządzania posiłków we własnym zakresie. Nie stracimy wówczas kontroli nad tym co zawiera potrawa.

Chorzy z **atopowym zapaleniem skóry** często źle reagują na własny pot (pogarsza się stan skóry). Dlatego wyjazd do kraju gdzie panują **wysoki**

e temperatury

i

duża wilgotność

powietrza nie jest dobrym pomysłem.

Czyli planując odpoczynek dobrze jest zebrać informacje na temat wybranego miejsca, a do bagażu dodać leki przeciwalergiczne zabezpieczające przed przykrymi niespodziankami.