

A szervezet allergiás reakciót okozhat, ha a szervezetet allergiás anyagokkal érintik. Ilyenkor az immunrendszerünk alapjában véve képtelen a különbséget tenni a tejeszaj és a tej között. A szervezet számára veszélyes és ártalmas anyagok között, olyan betegeknél, akiknél az allergia ellen riasztja a szervezetet, a szervezetük általában veszélytelennek számít. A téves riasztás hátterében az immunrendszerünk megerősítését okozó antitestek állnak. Az antitest egy specifikus allergiát okoz, így fordulhat elő, hogy csak a parlagfűre allergiás, de a fűig csak a nyírfa pollenjére.

Vizkető szemek, kaparó orrdugulás, könnyezés, kötőhártyagyulladás. Ismerős? Nos, ezek az allergia tünetei. Ha tehát tapasztalod ezeket, akkor valószínűleg te is szenvedsz az allergiától. Ha tehát tapasztalod ezeket, akkor valószínűleg te is szenvedsz az allergiától. Ha tehát tapasztalod ezeket, akkor valószínűleg te is szenvedsz az allergiától.

» Egyél az allergia ellen

Az olajos magvak többszörösen telítetlen zsírsavösszetételük miatt a tejtermékek pedig magas magnézium- és cink-, valamint kalciumtartalmukkal erősítik az immunrendszeret, szabályozzák annak működését. Az A-, C-, illetve E-vitamin antioxidáns hatása révén az ételallergiák ellen is hatékonyan működnek.

Vannak azonban olyan ételek, amelyek magas hisztamin-tartalmuk miatt károsak, egyesek pedig az allergia ellen működnek. Ezek a szervezetet ezeknek az allergiáknak a kiváltó szerepeket a lebontásuk során a szervezetükben a hisztamin szintjét csökkentik. A halak közül ilyen a hering, a szardínia, a zöldségek közül a borsót, paradicsomot és a paprikát kerüld, a sajtok közül a füstölt sajtok és a camembert árthat. A gyümölcsök közül az eper, a málna és az ananász, valamint a csokoládé, az élesztőtartalmú ételek, a diómagoró, a csokoládé és a

AllergiaSTOP

Ne tüszentésről, orrfújásról és szemviszketésről szóljon számodra a tavasz! Fogadd meg tippjeinket, és előzd meg az allergiát!



TOP

ésről, orrfújásról és tavasz! Fogadd meg meg az allergiát!

FOTO: REGGELI CSABORNAK, STOCKPOT

SZÖVEG: BOHA LORÁNY, JANKÓCSI ZSÓFIA

A szervezet allergiás reakciója gyakorlatilag egyfajta téves riasztás. Ilyenkor ugyanis immunrendszerünk, amely alapjában véve képes különbséget tenni a testünk számára veszélyes és ártalmatlan anyagok között, olyan betolakodók ellen riasztja a szervezetet, amelyek valójában veszélytelenek számára. A téves riasztás hátterében az IgE nevezetű antitestek állnak. Minden antitest egy specifikus allergénért felelős, így fordulhat elő, hogy valaki csak a parlagfűre allergiás, más pedig csak a nyírfa pollenjére.

Viszkető szemek, kaparó torok, orrdugulás, könnyezés, kötőhártyagyulladás. Ismerős? Nos, ezek mind az allergia tünetei. Ha tehát tavaszszal ezeket tapasztalod, és tüneteid a megfázás elleni kezelés hatására sem enyhülnek, biztos lehets benne, hogy pollenallergiában szenvedsz.

» Egyéi az allergia ellen

Az olajos magvak többszörösen telítetlen zsírsavösszetételükkel, a tejtermékek pedig magas magnézium- és cink-, valamint kalciumtartalmukkal erősítik az immunrendszert, szabályozzák annak működését. Az A-, C-, illetve E-vitamin antioxidáns hatása révén antiallergén hatású.

Vannak azonban olyan ételek is, amelyek magas hisztamintartalmuk miatt károsak, egyesek pedig gátolják a szervezetet ezeknek az allergiát kiváltó szereknek a lebontásában. A halak közül ilyen a hering és a szardínia, a zöldségek közül a borsót, paradicsomot és a spenótot kerülöd, a sajtok közül a füstölt sajtok és a camembert érthat, a gyümölcsök közül az eper, a banán és az ananász, valamint a szója, az élesztőtartalmú ételek, a földimogyoró, a csokoládé és a tojás

is fokozhatja az allergiás tüneteket. Az alkohol növeli a szervezet hisztamintermelését, és ugyanilyen hatást gyakorolnak rá egyes gyógyszerek is, például bizonyos vérnyomáscsökkentők, izomlazítók és hashajtók.

Előfordulhat az is, hogy egyes ételek molekuláit a szervezet összetéveszti az allergiás reakciót kiváltó pollennel. Ezt hívjuk keresztallergiának. Az egyik legelgátróbb közülük a parlagfű-görögdinnye keresztallergia, ami sokaknak okozott fejtörést, ugyanis akár egy szelet dinnye elfogyasztása súlyosbíthatja a tüneteket. A kamilla, a banán, a cukkini és az uborka szintén allergiás reakciót válthat ki a parlagfű pollenjeire érzékenyeknél. Aki a fűfélékre allergiás, jó, ha kerüli a narancsot, a cseresznyét, az avokádót és a kivit, akit pedig a fekete üröm pollenje gyötör, a zellert, a répát, a petrezselymet, az articsókát és az édesgyökeret mellőzze. A nyírfa pollenjére allergiások számúzzék étrendjükben az almát, a sárgabaracot, a zöldpaprikát és a lencsét.

» Zöld gyógymód

A gyógynövények közül a cik-kafark és a körömvirág talán a leghatékonyabb, mert ezek csökkentik az allergének felszívódását a szervezetben. A kasvirág szabályozza az immunrendszer működését, míg a szemvidítófű a már kialakult allergiás reakciót enyhíti gyulladáscsökkentő hatása révén.

Tesztek és gyógymódok

Hogy mire vagy allergiás, azt az egyik leggyorsabb módszerrel, az úgynevezett provokációs teszttel tudhatod meg, amelynek során közvetlenül az orrra fújják az allergéneket. Ha az adott pollen allergiás tüneteket okoz, gyorsan kiderül, mely növények állnak ennek hátterében.

Kisgyermek számára a légzést funkciós teszt a leghatékonyabb. A próba során befogják az orrukat, és egy pipaszzerű készülékbe kell lélegeznie. A teszt a tüdő kapacitását is méri.

A bőrteszt is igen gyors megoldás, csupán fél órát vesz igénybe. Itt az allergiáért felelős anyag hígított oldatát cseppentik az alkar belső, érzékeny bőrfelületére. Ha a bőr megduzzad, kipirul, allergiáról van szó.

Allergia ellen napjainkban egyre gyakrabban javasolják az immunterápiát, de létezik egy helyi kezelés, az UV-fényes orrtisztítás is, amelynél az orrra UV-fénnyel világítanak. Ettől az allergiát okozó IgE sejtek kipszűzülnek az orr nyálkahártyájában, azonban ez a módszer csak ideig-óráig hat.



SHAPE 51



Ha hét ágra süt a nap, nehéz a négy fal között maradni. A legkritikusabb időszakokban a mozgáshoz mégis válaszd inkább az edzőtermet

Akupunktúra segítségével is megelőzhető az allergia kialakulását, hiszen az egyes akupunktúrás pontok ingerlésével serkenethető az immunrendszer működése.

» Pollenmentesítés otthon

Sajnos épp ott telepednek meg leginkább a pollenek, ahol a pihenésre szánt időt szeretnénk tölteni, ilyen a kanapé és az ágy. Kerüld a gyapjút, a műszálas szöveteket otthonodban, és semmi szim elaltatás előtt ne aludj tollal töltött ágymeműben, ezek mind ronthatnak állapotodon. Inkább könnyű, mosható szövetekkel vedd körül magad, ugyanis az

allergiát akkor tudod a leginkább megelőzni, ha rendszeresen tisztítod lakásodban a drapériákat.

- Mikor hazaérsz, rögtön szabadulj meg utcai ruházatodtól, és a lakásba ne lépj be utcai cipővel, válts rögtön műanyag papucsra.

- Kerüld az aeroszolos légfriessítőket és a rovarirtókat, tisztító- és mosogatószerkekből pedig válassz olyat, amelyik antiallergén.

- Allergiás időszakban a ruhákat ne szárítsd a friss levegőn, és ügyelj arra is, hogy rendszeresen moss hajjat. A tincseiden ugyanis megtapadhat a pollen, amit aztán párnádba dörgölsz, és éjjel belélegzel.

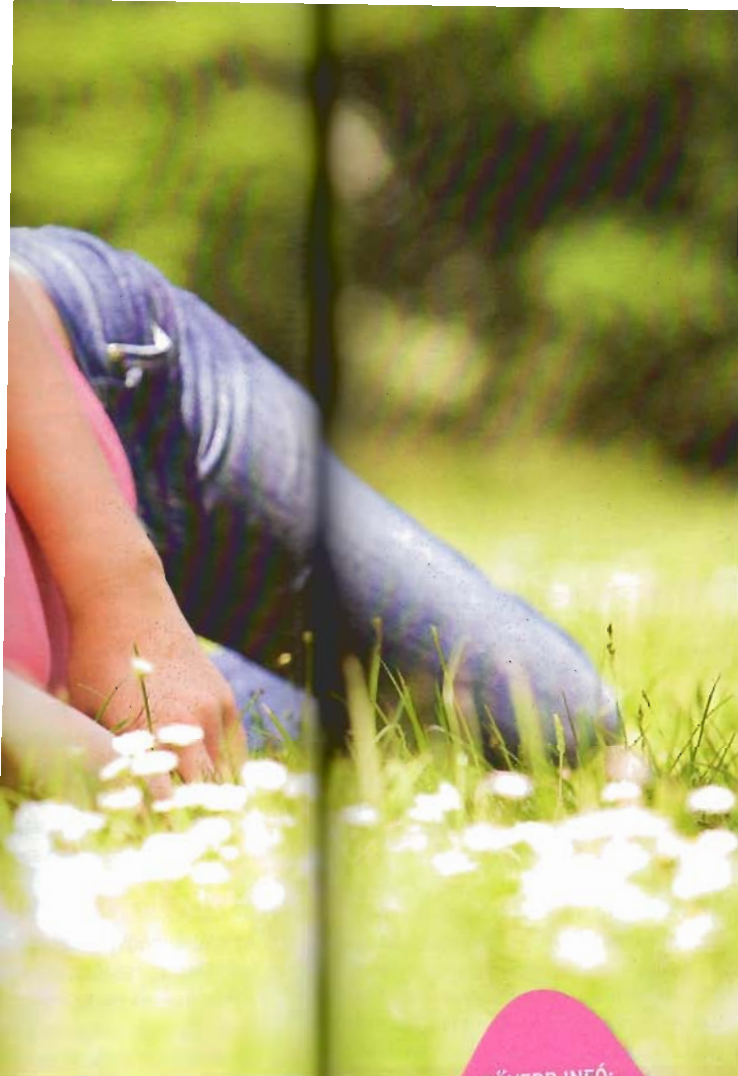
» Fuss a pollen elől!

Sportoláskor is jobban oda kell figyelned az allergiás időszakban. Nincs is jobb, mint a szabad levegőn mozogni, sajnos azonban a legkritikusabb időszakban érdemes inkább az edzőtermet választanod. Ez a megkötés leginkább az augusztus-szeptemberi időszakra vonatkozik.

Azért nem kell a négy fal között ülnöd, amíg kint ezer ágra süt a nap. Figyelj inkább arra, hogy reggel 10 előtt ne sportolj a szabadban, mert akkor a legmagasabb kint a pollenkoncentráció. Ha teheted, egy nagyobb esőzés után egy órával indulj

BŐVEBB INFÓ:
BUDAI
ALLERGIAKÖZPONT
www.allergiakozpont.hu

kocogni. Kerüld a záport, nem mossa el a polleneket felkavarja őket. Laza pamokban sportolj, mert azon kevés tapadnak meg az ingerlő anyagok mégis szabadon lélegzik a bőr. Az allergiás időszakban napirendedbe vagy edzésedbe beiktatni 3-szor 1 óra uszást a tüdő kapacitása javulást jelentenek a légutak.



a pollen elől!
 is jobban oda kell
 az allergiás időszakban.
 bb, mint a szabad leve-
 gni, sajnos azonban
 usabb időszakban érde-
 bb az edzőtermet választ-
 a megkötés leginkább
 ztus-szeptemberi időszak-
 zik.
 nem kell a négy fal között
 íg kint ezer ágra süt a nap.
 ább arra, hogy reggel 10
 portolj a szabadban, mert
 gmagasabb kint a pollen-
 áció. Ha teheted, egy na-
 zés után egy órával indulj

**BŐVEBB INFÓ:
 BUDAI
 ALLERGIAKÖZPONT
www.allergiakozpont.hu**

kocogni. Kerüld a záport, mert az nem mossa el a polleneket, csupán felkavarja őket. Laza pamutruhában sportolj, mert azon kevésbé tapadnak meg az ingerlő allergének, mégis szabadon lélegzik alatta a bőr. Az allergiás időszakban iktass be napirendedbe vagy edzéstervedbe hetente 3-szor 1 óra úszást. Ettől nő a tüdő kapacitása, javul a légzés, tisztulnak a légutak.

» Pollennaptár

Könnyebben azonosíthatod allergiád forrását, ha megfigyeled, melyik időszakban tör rád rendszeresen a tüszögőroham. Február végétől az égerfa, március végétől a nyírfa, május-augusztusban a fűfélék, augusztus-szeptemberben a gyomnövények pollenjei a legirritálóbbak. Összeállítottunk neked egy táblázatot, amelyben megtalálhatod a legelterjedtebb polleneket és virágzásuk hónapját. A témával kapcsolatban további információkhoz juthatsz a www.antsz.hu honlapon.

Mogyoró	február-április közepe	(közepesen erős allergén)
Éger	február-május közepe	(közepesen erős allergén)
Tiszafa	február-június közepe	(enyhe)
Szil	március-április közepe	(enyhe)
Juhar	március-április	(enyhe)
Nyírfa	március-április	(enyhe)
Kőris	március közepe-május közepe	(közepesen erős allergén)
Nyírfa	március vége-május	(közepesen erős allergén)
Fűzfa	március közepe-június vége	(közepesen erős allergén)
Ciprusfélék	március-június	(enyhe)
Fenyőfélék	március-augusztus közepe	(enyhe)
Hárs	április	(enyhe)
Gyertyán	április-május	(enyhe)
Ostorfa	április közepe-május közepe	(enyhe)
Bükk	április vége-május közepe	(enyhe)
Dió	április vége-május közepe	(enyhe)
Tölgy	április közepe-május	(közepesen erős allergén)
Platán	április-június	(közepesen erős allergén)
Füvek	április-szeptember	(erős allergén)
Vadgesztenye	május	(enyhe)
Olajfafélék	május közepe	(enyhe)
Sások	május közepe-június közepe	(enyhe)
Eperfa	május-június közepe	(enyhe)
Bodza	május vége-július eleje	(enyhe)
Ernyősök	május-augusztus	(enyhe)
Lórom, sóska	május-augusztus közepe	(közepesen erős allergén)
Pillangósok	május-augusztus közepe	(enyhe)
Fészkesek	május-szeptember közepe	(közepesen erős allergén)
Útifűfélék	május közepe-szeptember közepe	(közepesen erős allergén)
Bálványfa	június	(enyhe)
Gesztenye	június-július közepe	(enyhe)
Libatopfélék	június-október eleje	(közepesen erős allergén)
Csalántfélék	június-október	(enyhe)
Kender	július-szeptember közepe	(enyhe)
Parlagfű	július közepe-október közepe	(erős allergén)
Üröm	augusztus-október közepe	(erős allergén)