

A szervezet allergiás reakciókat okozhat, ha a szervezetet allergiás anyagokkal érintik. Ilyenkor az immunrendszerünk alapjában véve képtelen a különbséget tenni a táplálék és a környezet között. A szervezet számára veszélyes és ártalmas anyagok között, olyan betegeknél, akiknél az allergia ellen riasztja a szervezetet, a táplálékban veszélytelenek származhatnak. A téves riasztás hátterében az immunrendszerünk megerősítését okozó antitestek állnak. Az antitest egy specifikus allergénre reagál, így fordulhat elő, hogy csak a parlagfűre allergiás, de a szilárd ételre 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 megfázás elleni kezelés helyett sem enyhülnek, biztos lehetsz benne, hogy pollenallergiában szenvedsz.

» 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 kialakítását elősegítik a szervezetet ezeknek az anyagoknak a lebontásában. A halak közül ilyen a hering és a szardínia, a zöldségek közül a borsót, paradicsomot és a paprikát kerüld, a sajtok közül a füstölt sajtok és a camembert árthatnak. A gyümölcsök közül az eper, a málna és az ananász, valamint a csokoládé, az élesztőtartalmú ételek, a diómaggyóró, 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 CSABORNAKÉ, STOCKPHEET

SÁVNYI: BOHA LORÁNY, JÁRÁSEY 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 spenót 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 legelhíresebb 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 sárgabaracokot, 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 kipszűnnek 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 akupunktúrák 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 elaltat 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 légfrissítőket 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.

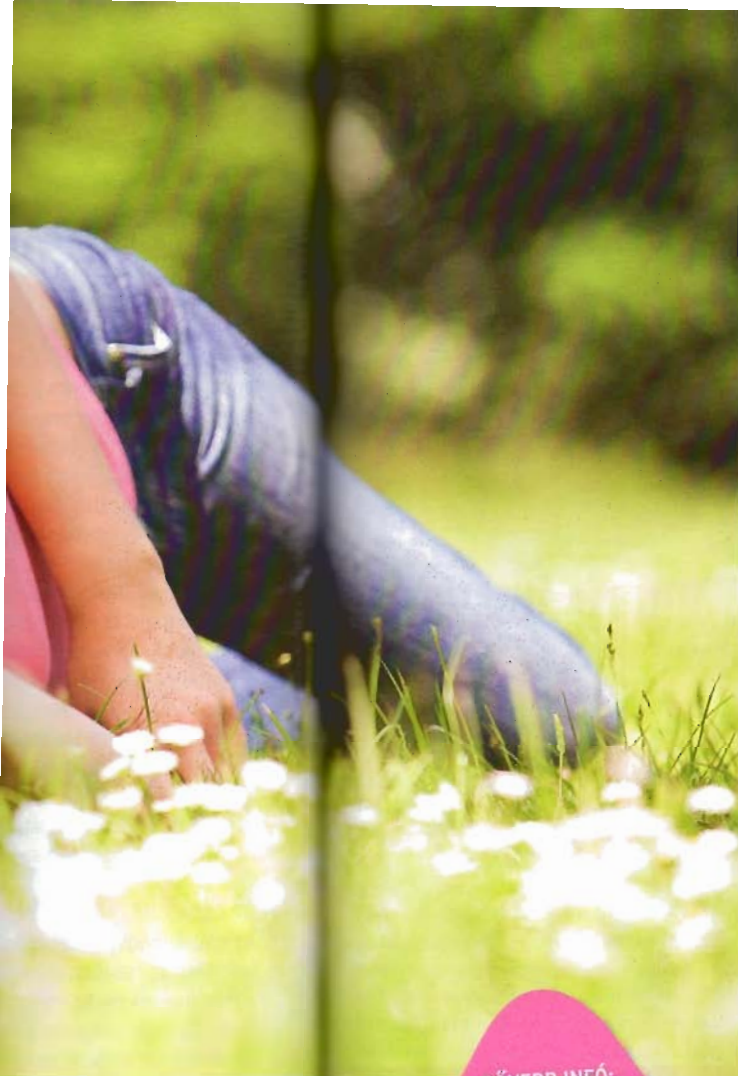
» Fuss a pollen elől!

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 mégis szabadon lélegzik a bőr. Az allergiás időszakban napirendedbe vagy edzésbe iktatd be 3-szor 1 óra uszást, mert a tüdő kapacitása javul tisztulnak a légutak.



A pollen elől!
 is jobban oda kell
 az allergiás időszakban.
 bb, mint a szabad leve-
 ogni, sajnos azonban
 usabb időszakban érde-
 bb az edzőtermet választ-
 a megkötés leginkább
 ztus-szeptemberi időszak-
 ozik.
 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) |
| Geszténye | 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) |