

Közel hárommillió embernek okoz kellemetlen hónapokat a nyáron levegőbe kerülő sok pollen.

Szakemberek előrejelzése szerint lassan senkit sem kímél majd a kór. Jobb tehát naprakészen várni a „támadást”!

# Várjuk felkészülten az allergiaszezont!

Az allergia nem más, mint túlérzékenységi reakció, amelynek során a szervezet ad túlzott védekezési választ ártalmatlan anyagokra. Ez a betegség egyrészt örökletes, másrészt a környezeti hatások is nagymértékben hozzájárulnak kialakulásához. „Allergiás tünetek bármely életkorban jelentkezhetnek – mondja dr. Balogh Katalin allergológus a Budai Allergiaközpontból. – Napjainkra jellemző, hogy a gyerekeket túlzottan óvjuk a szennyeződésektől, holott az immunrendszer normális fejlődéséhez már csecsemőkortól kezdve szükség van bizonyos fertőzésekre. Mindezzel fel tud készülni a későbbi védekezésre, hogy a működés ne tolódjon el kóros, túlérzékenységre hajlamos irányba. Vagyis igaz lehet nagyanyaink mondása: egy egészséges gyereknek szüksége van néhány kiló lenyelt koszra, amíg felnő. Persze az is igaz, hogy már nem ugyanaz a levegő összetétele, mint néhány évtizede. A virágporszemcsékre rátapadó légköri szennyező anyagok ugyanis megváltoztatták annak felszínét, így sokkal irritálóbbá váltak.”



Balogh Katalin allergológus

## Tünetenyhítő ötletek

- ✪ Szabadtéri program tervezése előtt figyeljük a pollen-előrejelzést! A pollenkoncentráció reggel 5 és 10 óra között, illetve meleg, száraz, szeles időben különösen magas.
- ✪ Figyeljünk az A-, B-, E-vitamin pótlására, szezonban naponta ajánlatos C-vitamint is szedni (ezt a vízben oldódó vitamint nem is lehet túladagolni).
- ✪ Ne teregezzük szabad levegőn a mosott ruhákat!
- ✪ Meleg időben a lakásban és az autóban is használjunk pollenszűrővel ellátott légkondicionáló berendezést!
- ✪ Virágzás idején ne használjunk parfümöt, és kerüljük a dohányzást!

✪ Pollenszezonban minden este ajánlott a hajmosás, így elkerülhetjük, hogy egész éjszaka a párnára rakódott polleneket lélegezzük be!

✪ Fogyasszunk probiotikus termékeket, például élőflórás joghurtot, teljes őrlésű gabonát, zöldségeket és almát!



## Pollennaptár

A legmagasabb koncentrációban jelentkező pollenek

- Május:** fűzfa, nyírfa, bükkfa, réti ezüstpázsit, lándzsás útifű, akác  
**Június:** tölgyfa, árpa, vadrozs, réti perje, csalán, csenkesz, hársfa  
**Július:** francia perje, libatop, kukorica, angol perje, aranyvessző  
**Augusztus:** parlagnyír, selyemperje, csalán, ürömfű



## Alternatív gyógyulási lehetőségek

A már kialakult allergia esetén célszerű pontosan meghatározni, mi okozza a tüneteket. A vizsgálat történhet bőrteszt vagy vérvizsgálat elvégzésével.

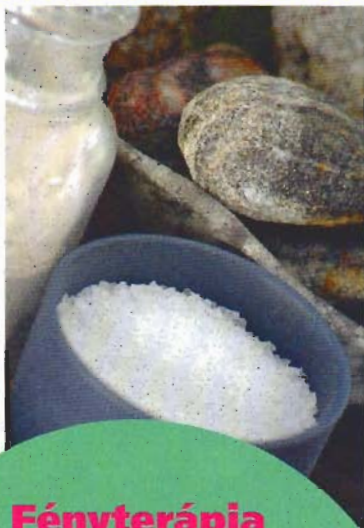
Ha megszületik a diagnózis, a tünetek kezelésére a már jól bevált gyógyszerek mellett számos alternatíva kínálkozik.



### Immunterápia

Az allergia gyógyszerek nélküli kezelési módja az immunterápia. A kezelés során a beteg azt az anyagot kapja tablettá vagy cseppek formájában hígítva, amelyre érzékeny, ami a tüneteket kiváltja.

A 3-5 éves kezelést követően így nem csak az allergiás tünetek, de maga az allergia is megszűnik, mivel a szervezet már panaszok nélkül elviseli azt az anyagot, amely korábban a tüneteket okozta. A tapasztalatok szerint a kezelés hatása 10-12 évig tart, és eredményesen használhatjuk a leggyakoribb allergén, a parlagfű okozta kellemetlen tünetek megszüntetésére is.



### Sóbarlangok

A por- és pollenmentes barlangi levegő enyhíti a nyálkahártya-gyulladást, fokozza a légzés intenzitását, a páratartalom pedig segíti a váladék kiürülését. A mesterségesen kialakított sószobákban telített sóoldatot párologtatnak, amely csak természetes anyagokat tartalmaz. A levegővel beszívott anyagok rátapadnak a légzőszervek felületére, és kedvező hatást fejtenek ki. A sóterápiát mindig orvosi vizsgálatnak kell megelőznie, mivel nem minden betegség esetén alkalmazható. Az 1500 méter feletti tiszta hegyi levegő és a sós, tengeri levegő azonban minden allergiásnak és asztmásnak csak jót tesz.

### Cellulózpor

A gyógyszertárakban kapható olyan mentával illatosított mikroszemcsés cellulózpor, amelyet az orrba kell fújni. Így nagy felületű filmréteget képez, amely megköti a pollent és más allergéneket, és nincs mellékhatása. Ráadásul a szemviszketésre és a könnyezésre is jó hatással van.

### Fényterápia

A Rhinolight fénykezelés során az orrnyálkahártyát speciális fényel világítják meg, ezáltal tartósan enyhülhetnek a kellemetlen tünetek. A néhány perces kezelést a helyzettől függően 4-8 alkalommal kell ismételni. A fájdalommentes eljárás csak 14 éven felül és a szakorvos által igazolt rhinitis allergica esetén alkalmazható, akár a gyógyszeres terápia kiegészítéseként vagy olyanoknál, akik nem szedhetnek szteroidkészítményeket, például sportolóknál, kismamáknál.

### Akupunktúra

A kínaiak szerint akkor jelentkezik a betegség, ha a chi, az életenergia nem egyenletesen áramlik a testben. Az akupunktúrával az energiavezetőket, meridiánokat kezelik, hogy szabadon áramolhasson bennük a chi. Az akupunktúra helyettesítheti a gyógyszeres kezelést, enyhítheti a tüneteket, de nem szünteti meg magát az allergiát. Aki tudja, mely hónapokban tör elő a szénanáthája, az a szezon előtt legalább 4-6 héttel forduljon akupunktórhöz, mert így jobb hatást érhet el.



### Homeopátia

A homeopata orvos az első kikérdezéskor feltérképezi a kliens számos tünetét, de a jellemvonásait is, és ennek alapján ajánl egy olyan, úgynevezett alkati szert, amely a fennálló problémákhoz és jellemzőkhöz hasonlóakat idézne elő. Emellett tanácsokat ad az életvitelre és az allergének elkerülésére. De tüneti szerek is léteznek, mint például a Coryzalia, amely a vírusos vagy allergiás eredetű nátha okozta gondokat is enyhíti.

