

Természetesen az allergia ellen

Az allergiás tünetek enyhítésére a gyógyszeres kezelés mellett, vagy egyéntől függően akár helyette is alkalmazhatjuk a homeopátiás szereket, igénybe vehetünk akupunktúrás kezelést, vagy elsajátíthatunk bizonyos stresszkezelő technikákat. Ezek segítségével már ebben a pollenszezonban is folyamatos tüsszögés és orrdugulás nélkül élvezhetjük a nyarat.

A két leggyakoribb légúti allergén, a parlagfű és a fekete üröm virágzása július közepén, augusztus elején kezdődik. A hirtelen jött meleg következtében azonban már korábban számíthatunk az allergiás tünetek megjelenésére, így fontos idejében felkészülnünk – erre hívják fel a figyelmet a Budai Allergiaközpont szakorvosai.

HOMEOPÁTIA ÉS AKUPUNKTÚRA

A homeopátiás szerek a szervezet öngyógyító képességének fokozásával szüntetik meg az allergiás tüneteket. A megfelelő készítmény kiválasztása egyénre szabottan, a beteg pontos megfigyelése és részletes kikérdezése után történik. Már meglévő tünetek mellett elkezdett homeopátiás terápiával a tünetek csökkenését és teljes megszűnését érhetjük el. A kezelés a szakorvos javaslata alapján már kisgyermekkorától kezdve is alkalmazható.

Az allergiás megbetegedések – szénanátha, asztma – kezelésének egyedi megközelítését kínálják a keleti gyógymódok, azon belül is az akupunktúra. Az akupunktúrás kezelés történhet rendkívül vékony tűvel, amelynek behelyezése szinte alig okoz fájdalomérzést. Lehetőség van lézerterápiá-

ra is, ez fájdalommentesen ingerli az akupunktúrás pontokat, ami előnyt jelent a gyerekek és az érzékenyebb felnőttek gyógyításában. Amennyiben gyógyszermentesen szeretnénk tüneteinktől megszabadulni, a tünetek felléptekor vagy azt megelőzően kell felkeresni akupunktúrás szakembert.

STRESSZKEZELÉS ÉS SÓS LEVEGŐ

Az allergiás panaszok megjelenésében, fokozódásában az egyéni

a relaxációs technikák (például: autogén tréning, jóga) elsajátítása, amelyek ma már bizonyítottan hatékony eszközei az allergiás panaszok csökkentésének is, és kiegészítő gyógyító eljárásként eredményesen alkalmazhatók a betegség kezelésében.

A belvárosban is friss, pollenmentes levegőhöz juthatunk, és az allergiás tüneteket is enyhíthetjük sókabinban. A sókabin a természetben megtalálható sóbarlang mesterségesen kiala-



Az allergiavizsgálat után jöhet a természetes gyógykezelés

hajlam mellett a testet-lelket érő környezeti hatások is jelentős szerepet játszanak. A túlzott stressz egyrészt hozzájárulhat az allergiás betegség megjelenéséhez, másrészt tovább erősítheti a már meglévő tüneteket. A folyamatos tüsszögés, orrdugulás nemcsak a nappali tevékenységek végzését nehezíti meg, de az éjszakai nyugodt pihenést is akadályozza. Fáradtan, kialvatlanságtól küszködve pedig még nehezebben viseljük a mindennapok megpróbáltatásait.

Ilyen esetekben nyújt segítséget a stresszkezelő tréning, vagy

kíttott formája. Falai és padlózata kősóval borítottak, így művi úton a sóbarlang mikroklímája valósul meg.

A sókabinban a párolgó sótartalom egyrészt külsőleg hat, puhítja a bőrt, másrészt belégzés útján gyulladáscsökkentő hatást fejt ki. A belélegzett sókristályok a légjáratok öntisztulását segítik elő. A sós levegő kedvező hatása leginkább naponta – két héten át, tíz alkalommal – történő kezelés esetén érvényesül, ha ez nem megoldható, legalább heti három kezelés javasolt.

Tóth-Tokaji Éva