



2011. június



Eszám összes cikke

Vitalégszég

Allergiariadó: veszélyes gyümölcsök

A nyári hőségben nincs kellemesebb és egészségesebb hűsítő, mint egy szelet hűtött dinnye. Az allergiásoknak azonban vigyáznuk kell, hiszen vannak olyan gyümölcsök, amelyek elfogyasztása igen heves allergiás reakciókat válthat ki az arra érzékenyeknél.

FOGLALJ ORVOST!
Időpont előjegyzés magán-orvosokhoz azonnal!
Online foglalás

Napi bölcsesség

Isten természete egy kör, melynek közepe mindenütt van, kerülte sehol

Empedoklész

Hasznos információk, linkek

- Orvosi ügyletek
- Ügyeletes gyógyszerterek Budapest
- Hasznos telefonszámok
- Gyes-, gyed-információk
- Országos Egészségbiztosítási Pénztár
- Egészségügyi Minisztérium
- Család.lap.hu
- Diéta.lap.hu
- Egészség.lap.hu
- Fogyókúra.lap.hu
- Patika.lap.hu
- Vitamin.lap.hu
- Wellness.lap.hu
- Betegjogok
- Gyógyszerfelírás, -kiváltási kiskaté
- Magyar Színházi Portál
- Éjszakai BKV-járatok

Az egészséges csontok szakértője

SANDOZ
Készletig. Or. áron

Sandoz Hungária Kft
1114 Budapest, Bartók Béla út 43-47.
Tel.: 430-2890, Fax: 430-2898
info.hungary@sandoz.com, www.sandoz.hu

A Calcium-Sandoz kalcium tartalmú, vány nélkül kapható gyógyszer.

A kockázatokról és a mellékhatásokról olvassa el a beteg-tájékoztatót, vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!

Ingyenes Párkapcsolati ötleltár

www.drseztak.hu
DR. SESZTÁK SÁNDOR
gerincterapeuta

Parlagfűre allergiás emberek gyakran számolnak be arról, hogy a görögdinnye fogyasztása közben és után ugyanolyan szénanáthás panaszai jelentkeznek, mintha parlagfűmező mellett sétálnának el. A rejtélyes reakciót

keresztallergiának hívják. Ennek hátterében az anyagok kémiai szerkezetének hasonlósága áll. Olyan kicsi a két anyag közötti különbség, hogy sokak szervezete, különösen akkor, ha már fokozottan érzékeny az egyik anyagra, nem tud különbséget tenni közöttük. Egyik legismertebb a görögdinnye-parlagfű keresztallergia.

„A folyamat lényegét sokszor tévesen értelmezik. A légúti allergia legismertebb tünetei közé tartozik a tüsszögés, az orrfolyás, a könnyezés, a szemviszketés, a torokkaparás és rosszabb esetben az asztmatikus panaszok. Mindez tulajdonképpen egy helyi gyulladáshoz elváltozás következménye, ami nyálkahártya-duzzanattal, váladékképződéssel és viszketéssel jár együtt” – magyarázza Balogh Katalin, a Budai Allergiaközpont allergológus főorvosa. Ezzel szemben a keresztallergiának az orális allergia szindróma kialakulásában van leginkább szerepe. Ilyen esetekben a szájrégben lép fel először az allergiás válasz. Fontos ismertetőjele, hogy a szájrégben

kellemetlen viszketés alakul ki, ajakduzzanat, nyelveduzzanat, garatvizényő, hasi görcsök jelentkezhetnek, nagyon ritkán anafilaxia is előfordul.

A keresztallergia viszonylag ritka jelenség, az allergiások 5-10 százalékánál fordul elő. A nyírfapollen allergiásoknál jóval gyakoribb a pollen-étel keresztreakció, előfordulása esetükben megközelíti a 30 százalékot.

Érdeemes figyelmet fordítani a keresztallergiát okozó élelmiszerekre, ugyanis fogyasztásuk alkalmával sokkal nagyobb dózisban kerül szervezetünkbe az allergén, mint a levegőből belélegezve, melynek következtében meglévő „parlagfű náthánk” jelentősen felerősödhet. A nyers gyümölcs mellőzése mellett kerüljük a gyümölcskészítményeket is, valamint ne feledkezzünk meg a zöldségekből, gyümölcsökből készült kozmetikai készítményekről sem, amik szintén kellemetlenséget okozhatnak!

Hőkezeléssel (főzés, sütés, párolás stb.) csökkenthetjük a gyümölcsök allergizáló hatását, mert fehérjéik hőérzékenyek. Ugyanez nem igaz a földi mogyoróra, amely sózva-pörköelve ugyanolyan erős allergén, mint nyersen, és a diófélékre sem. Hasonlóképpen fontos figyelmet fordítani arra, hogy

Vital-tipp: Allergia ellen a természet fegyvereivel

Kalcium: amellett, hogy a kalcium hozzájárul a csontrendszer és a fogak egészségéhez, a normális vérnyomás megtartásához, az

idegrendszer működéséhez, régóta használják az allergiás tünetek enyhítésére.

C-vitamin: az immunrendszer számára elengedhetetlenül fontos a C-vitamin, elősegíti a többi vitamin beépülését a szervezetbe, és enyhíti az allergiás reakciókat.

Flavonoidok: a növényekben található flavonoidok segítik immunrendszerünk működését, antioxidáns hatásuknál fogva védnek a káros szabadgyököktől, védelmet jelenthetnek az allergia ellen.

Csalán: a gyógynövény az antihisztaminokhoz hasonló hatóanyagokat tartalmaz. A legegyszerűbb, ha szárított csalánlevélből készült kapszulát vagy tablettát vásárolunk.

Omega3 zsírsav: gátolja a szervezet gyulladáshoz vezető folyamatait, így az allergiás reakciókat is.

allergiás időszakban az érintettek a szervezetükben teigyelemio niszamint legialabb kiwirol, étekezésükön keresztül ne szaporítsák tovább magas hisztamin és/vagy szerotonin tartalmú élelmiszerekkel, mint például a paradicsom, az alkohol, a kávé, a halak, a citrusfélék, a mogyoró, a penészes sajtok, a füstölt ételek, a csokoládé.



www.neera.hu

Vital-kisokos: ismert keresztreakciók

- **Parlagfű:** görögdinnye, sárgadinnye, paradicsom, uborka
- **Fekete üröm:** kömény, csilibors, paprika, paradicsom, sárgarépa, petrezselyem, burgonya, koriander, kapor, articsóka, kamilla, tática, napraforgó, krizantém, kiwi, ánizs, árnyika, dinnye, uborka, mangó, szerecsendió, bors, mustármag, borsmenta, bazsalikom, majoránna, oregáno, zeller
- **Nyírfira:** mogyoró, dió, mandula, alma, cseresznye, sárgabarack, körte, szilva, meggy, őszibarack, burgonya, kiwi, avokádó
- **Füvek:** paradicsom, rozs, búza, szója, földimogyoró, bab, borsó, tamarin, szentjánoskenyér
- **Földimogyoró:** dió
- **Diófélék:** búza, rozs, mák, mogyoró, szezámmag
- **Latex:** gesztenye, banán, spenót, avokádó, citrusfélék, kiwi



Vállalkozó vagy Nagy Terhekkel?
A legtöbbször a megoldás csak az okos pénzkezelésen múlik.
Kattints hogy megtudd mi a kiút!

A rovat további cikkei:

Az őssejtek nyomában	2008. május
Kassai Tini: Védelem alatt az intim zóna	2009. február
Kassai Tini: Szemrevaló lábak	2009. február
Hodnik Ildikó: Pirulapótló módszerek	2009. február
Előzze meg a problémát!	2009. február
Mindenre van megoldás	2009. február
Kbcs: Láthatatlan változás	2009. március
Szemünk fénye	2009. március
Hodnik Ildikó: Homeopátia, az öngyógyulás szelíd módja	2009. március
A számítógép rabjai	2009. március
Egyik szemünk sír, másik nevet	2009. március
Gka: Előzze meg a betegségeket!	2009. március
Kassai Tini: A szépség koszorúja	2009. április
dr. Vészi Zsuzsa: Csalogat a természet	2009. április
KBCS: Szabad-e választani?	2009. április
Kassai Tini: Gyengéd védelem	2009. május
Németh Gabriella: Generációról generációra	2009. május
Hodnik Ildikó: Testbe rejtett élmények	2009. május
Dr. Seszták Sándor: Egyenes derékkal	2009. május
dr. Ósabay György: A szem egészsége	2009. június
Varázslatos vér	2009. június
H. Ildikó: Reflexológia	2009. június
dr. Seszták Sándor: Itt a nyár!	2009. június
Kassai Tini: Vonzó vitaminok	2009. július-augusztus
Következmények helyett védekezz!	2009. július-augusztus
Papp Helga: A csontok nem beszélnek...	2009. július-augusztus
Zala Orsolya: Fényterápia	2009. július-augusztus
Amikor betegséggel üzen a lélek	2009. július-augusztus
Dr. Seszták Sándor: Csípőzületi fájdalmak	2009. július-augusztus
Vonzó vitaminok 2.	2009. szeptember
Gerincbántalmak	2009. szeptember
Gerincterápiás módszerek	2009. szeptember
dr. Seszták Sándor: Egyenes derékkal	2009. szeptember
Gránátalma a szív és az érrendszer egészségéért	2009. szeptember
Íriszdiagnosztika – A legrövidebb út	2009. szeptember
Kiss Karola: Amikor csorbul a lélek tükre	2009. szeptember
Érszűkület kezelésének új lehetősége	2009. szeptember
Sensolite polarizáltfény-terápia	2009. szeptember
Innovatív kezdeményezés a Test és Lélek Egészségközpontban	2009. szeptember
A világ legpuhább cipője	2009. szeptember
Kassai Tini: Megelőzés, védekezés – a mellrák ellen	2010. február
Mert látni kell: szűrővizsgálatok évente akár többször!	2010. február
Alternatív gyógymódok	2010. február
Dr. Seszták Sándor: Csípőzületi fájdalmak	2010. február
Zala Orsolya: Szemüveg vs. kontaktlencse	2010. február
Kassai Tini: Szívügyek	2010. február
Pirosban A Nőkért	2010. február
Ha lázad a gyomor	2010. március
Álom, álom – rémes álom	2010. március

És otthonába költözik a mosoly.

Kedvezmények és részletek



<i>Dr. Seszták Sándor</i> : Isíász	2010. március
Egy nap az egészségért	2010. április
Tavaszi szemvédelem	2010. április
Újra allergiaszezon	2010. április
<i>Dr. Seszták Sándor</i> : A comb fájdalma	2010. április
Elfüstölt évek	2010. április
Tüdőrák: A magyar tragédia okai és tanulságai	2010. április
<i>Kassai Tini</i> : Rémes fájdalmak: a reuma	2010. április
Bárkivel megtörténhet: a lábgomba	2010. április
Szűrés az életért	2010. május
CT-lézer mammográfia	2010. május
<i>Dr. Seszták Sándor</i> : A térdfájdalom	2010. május
<i>Kassai Tini</i> : Szeplő-szezon	2010. május
<i>Kassai Tini</i> : Amit a gerincservről tudni kell	2010. május
Hipertermiás kezelés	2010. május
Hipertermiás kezelés	2010. június
Pihenj, ha tudsz!	2010. június
<i>Nagy Krisztina</i> : Egy nyár babát várva	2010. június
<i>Kassai Tini</i> : Nyári nyavalyák: előzzük meg a fertőzéseket!	2010. június
Izzasztó helyzetek? Van megoldás!	2010. június
Egészséges mosoly nyáron is!	2010. június
<i>Dr. Seszták Sándor</i> : A derékfájásról és következményeiről	2010. június
A melanoma megelőzéséről	2010. június
Htatha jóga: az öngyógyítás művészete	2010. június
Kiütések, csipések, pörsenések	2010. július-augusztus
A gyógyító láz	2010. július-augusztus
<i>Kassai Tini</i> : Nyári praktikák: gyönyörű és ápolat lábak	2010. július-augusztus
<i>Kassai Tini</i> : Ficam-kalauz	2010. július-augusztus
<i>Dr. Seszták Sándor</i> : Reggeli derékfájás	2010. július-augusztus
<i>Rácz Aranka</i> : Nyári fénykérdés	2010. július-augusztus
<i>Kassai Etelka</i> : Vegyük a szívünkre!	2010. szeptember
Stresszkezelés első fokon	2010. szeptember
A sors kegyetlen bélyege	2010. szeptember
<i>Dr. Seszták Sándor</i> : Megint a stresszről...	2010. szeptember
Szezonális nyavalyáink: a torokfájás	2010. szeptember
<i>Németh Gergő</i> : Jótékony jóga	2010. szeptember