

# Kezedben az egészséged...

## Szénanátha , allergia....a civilizációs járvány..

„Ki a virágot szereti rossz ember nem lehet...” – a haj, már az évszázados közmondással is baj van? Pedig a virágoknál szebb, természetesebb élőlényeket nehéz elképzelni.

Mégis, a lakosság egyre nagyobb része, egyes felmérések szerint **egyötöde** allergiával reagál a virágpороkra. Vannak szakemberek, akik a klímaváltozást teszik felelőssé a jelenségért, ahogy melegszik bolygónk éghajlata, egyre kitágul sajnos a pollenszezon.

Az allergiás nátha során az immunrendszer a teljesen ártalmatlan polleneket veszélyes betolakodóként detektálja, aminek következtében a hisztamin nevű szövethormon szabadul fel nagy mennyiségben – jellegzetes tüneteket kiváltva bőrön, nyálkahártyákon és a szemekben.

**A bőrön:** kiütések, viszketés, kipirosodás

**A szemekben :** szemhéjak beduzzadnak, kötőhártya vörössé válik, erős váladékozás, könnyezés

**Az orrban:** tüsszögési rohamok, orrdugulás, átlátszó váladékozás, viszketés

**Szájüregben, garatban:** nyálkahártya duzzanat, égő – viszkető érzés a nyelven, szájpadláson

A szénanátha jól ismert panaszai mellett sokaknál komoly betegségként jelentkeznek: fáradtságot, fejfájást, és akár munkaképesség-csökkenést is eredményezhet. Mindezek ellenére sokan sajnos nem fordulnak velük szakemberhez ....hiszen a média azt sulykolja, hogy vény nélkül kapható „csodabogyókkal” tünetmentesen átvészeltethetjük azt a bizonyos pár hetet... Igaz hozzátesszük: tájékozódj a „kockázatokról és mellékhatásokról” ....

Sokan nem tudják, hogy ezek a tünetek megfelelő kezelés hiányában komoly felső légúti betegségekhez, akár asztmához is vezethetnek.

### A gyermekekre leselkedő asztmaveszély

Az allergiás szülők gyermekei közt akár 70%-os is lehet az esélye annak, hogy a gyermek is allergiás lesz. Fontos azonban megemlíteni, hogy nem maga az allergia, hanem az arra való hajlam öröklődik. Az érintetteknek általában 3 és 15 éves kor között alakul ki az allergia. Egy több évre kiterjedő nemzetközi kutatás szerint azok a gyerekek akik hetente legalább háromszor fogyasztanak hamburgert vagy hasábburgonyát, szignifikánsan hajlamosabbak az allergiára és az asztmára.

Észak és Kelet-Európában a 13-14 évesek közt az asztma kb. 10%-os, az ekcéma 5%-os gyakoriságú, de Nyugat-Európában a helyzet ennél is rosszabb (Mallol és mtsi., 2013). Azt asztma az 1960-as évektől országonként eltérő mértékben, 2-4-szeres gyakoriságúvá vált.

Az allergiahajlamtól függetlenül a szénanátha idősebb korban is kialakulhat. Ehhez nagy valószínűséggel a különböző vírusok, fertőzések, a dohányzás és az emocionális stressz is szerepet

játszanak. Olyan is előfordul, hogy fiatalkori, már rég elfeledett allergia idősebb korban kiújul. Tudomásul kell vennünk, hogy immunrendszerünk az évek múlásával egyfajta természetes hanyatlásnak indul, ez pedig növeli a pollenallergia kialakulásának esélyeit.

## Az allergia holisztikus gyógymódjai

A konvencionális orvoslás lehetőségeinek is megvannak a maga korlátai. A gyógyszeres kezelések egyik kellemetlen következménye lehet, hogy az allergia egyszerűen áttevődik egy másik allergénre, amellyel szemben a páciens nem kapott kezelést. Amint megoldják az egyik problémát, jön a következő. A természetes gyógymódok viszont nem korlátozódnak a tünetek enyhítésére, sokkal inkább a szervezetnek mint egységes egésznek a gyógyítása a cél, a szervezet önszabályzó mechanizmusait igyekeznek beállítani.

- **Biorezonanciás kezelés:** a biorezonancia rezgések elvén működik. A páciens a kezében tartott elektródákon keresztül kapcsolódik a készülékhez, amelybe behelyezik az allergént. A készülék ekkor az allergén rezgésmintájának negatívját állítja elő, ezt a mintát viszik át a páciens szervezetére.
- **Akupunktúra:** kiváló kiegészítő gyógymód. A tűszúrásos gyógymód még az allergiás asztma gyógyításában is bevált. A kezelés hatására endorfinok, boldogsághormonok is termelődnek. Az ideges nyugtalanságot a nyugalom és az ellazulás váltja föl.
- **Homeopátia:** A tünetek enyhítését, illetve azok megelőzését is szolgálja. Nem könnyű a megfelelő szer kiválasztása, laikusként folyamodhatunk ún. komplex készítmények alkalmazásához. (pl Coryzalia) A gyerekek különösen jól reagálnak homeopátiára.
- **Nagy dóziszú C-vitamin terápia:** Akit végsőkéig legyengít az allergia, annak az extra dóziszú 7.500 mg – nál nagyobb infúzió rendkívül hatásos. Hatékony gyökfogóként védi a sejtfalakat, felgyorsítja a kellemetlen allergiás tüneteket okozó hisztamin lebomlását, stimulálja az immunrendszert.
- **Fitoterápia:** A máriatövist - Silybum marianum - nem csupán magas vérnyomás ellen lehet felhasználni. A benne lévő tanninnak és keserűanyagoknak köszönhetően segít a pollenallergia tüneteinek enyhítésében is. Vásárolj gyógynövényboltban máriatövis-tinktúrát, melyet naponta többször is használhatsz. Reggeli ebéd és vacsora előtt oldj fel tíz csepp tinktúrát egy kevés vízben, majd fogyaszd el!

## 10 jól bevált hétköznapi tanács allergiásoknak

1. Orröblítés
2. Gyakori Hajmosás
3. Szellőztetés a megfelelő időben
4. Tiszta ruha és ágynemű
5. Tilos a dohányzás!
6. Ne vezess!
7. Pollenfiltert az autóba!
8. Gyakori fűnyírás a kertedben!
9. Napi 30 perc tudatos lazítás



Allergica





**Kautzky-Szemők Adrienn**  
**okl.természetgyógyász**  
**fitoterapeuta, reflexológus**  
**06-30-680-2271**



**[www.kezedbenazegeszseged.hu](http://www.kezedbenazegeszseged.hu)**