Primum nil nocere!

Magyar Integratív Homeopátiás Egyesület

2022.04.28. **Allergia**

Integratív orvoslás

- **Azt a módszert kell választani a beteg kezelésnél, amelyik a legnagyobb hatást biztosítja, a legkevesebb mellékhatás árán…. És a módszereket a beteg érdekében ötvözni kell.**

Prof.Dr.Paál Tamás

„Azoknak a betegeknek, akik gyógyulnak a homeopátiától, bűn más gyógyszert adni.”

Allergiás kórképek homeopátiás megközelítése

Molnár Mariann

2022.04.28.

Fővárosi Önkormányzat Heim Pál Gyermekkórház
Madarász utcai Gyermekkórháza
1131 Budapest Madarász Viktor utca 22-24.
PULMONOLÓGIA SZAKRENDELÉS Munkahely kód:01222G192
Gyöngyösi u. 29. Telefon:340-8756

AMBULÁNS LAP

Név : Kovács [redacted]
Születési dátum: 1997.06.26 Naplószám: 00001947
Anyja neve: Molnár Orsolya Felvételi idő: 2008.08.25 09:51
TAJ SZÁM: 113000157 Ellátó orvos: 30699 Dr. Kővári Katalin
Cím : 1042 Budapest, IV. kerület
Berzeviczky G. utca 4.B.é.3/9.

Anamnézis:
Pater parlagfűre allergiás.
Kisdedkorában visszatérően kezelték croup miatt.
Hat éves orától leginkább augusztusban és szeptemberben, de időnként tavasszalis szemviszketés, orrdugulás lép fel. Az alkalmazott homeopathiás szerek hatása kérdéses.
Ju-jitsu edzésre jár, fizikai terhelést jól birja.
Jelenleg tünetmentes, fiz. vizsg. neg.
Légzésfunctió: norm. alaplégzés.
Rhinomanometria: mko.gátolt orrlégzés.
Allergopharma prick teszt: Dermfar++ Alternaria ++ toll + gabonapollen + parlagfű ++++ fekete üröm+++ Dermpter,fa, fű,kutyaszőr, macskaszőr, Cladosporium,.
Panaszai hátterében igen erős parlagfű és fekete üröm allergia áll.Allergiáltság miatt életmódra, környezeti eliminációra vonatkozó tanáccsal elláttam.
Javaslom augusztusban és szeptemberben folyamatos kezelését, tavasszal tüneteinek megfelelően reggelente 1 tbl. Cetirizine szedését. Amennyiben orrdugulás Cetirizine kezelés mellett is fennáll, használjon 2x2-2, 1-1 Nasonex orrsprayt. Rendszeres sportolás fontos.
Egy év múlva ellenőrzésre kérem, panaszok esetén korábban.

2008.08.25

Dr. [redacted]
Ellátó orvos
30699

Heim Pál Gyermekkórház Madarász utcai Klinikája
Gyermek Pulmonológiai szakrendelés
1131 Budapest, Gyöngyösi u. 29.

- 2oo8.o8.25-én
- Parlagfű ++++
- Feketeüröm +++
- Jelenleg tünetmentes
- Légzésfunkció: norm.
- Az alkalmazott homeopathias szerek hatása kérdéses.

https://www.bmj.com/rapid-response/2011/10/28/homeopathic-trials

https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1345/aph.1E387?journalCode=aopd

https://www.pharmacytimes.com/view/homeopathy-focus-allergic-rhinitis-homeopathic-treatments-may-be-the-solution

https://www.researchgate.net/publication/12372883_Randomised_controlled_trial_of_Homeopathy_versus_placebo_in_perennial_allergic_rhinitis_with_overview_of_four_trial_series

Homeopathy and allergy trials

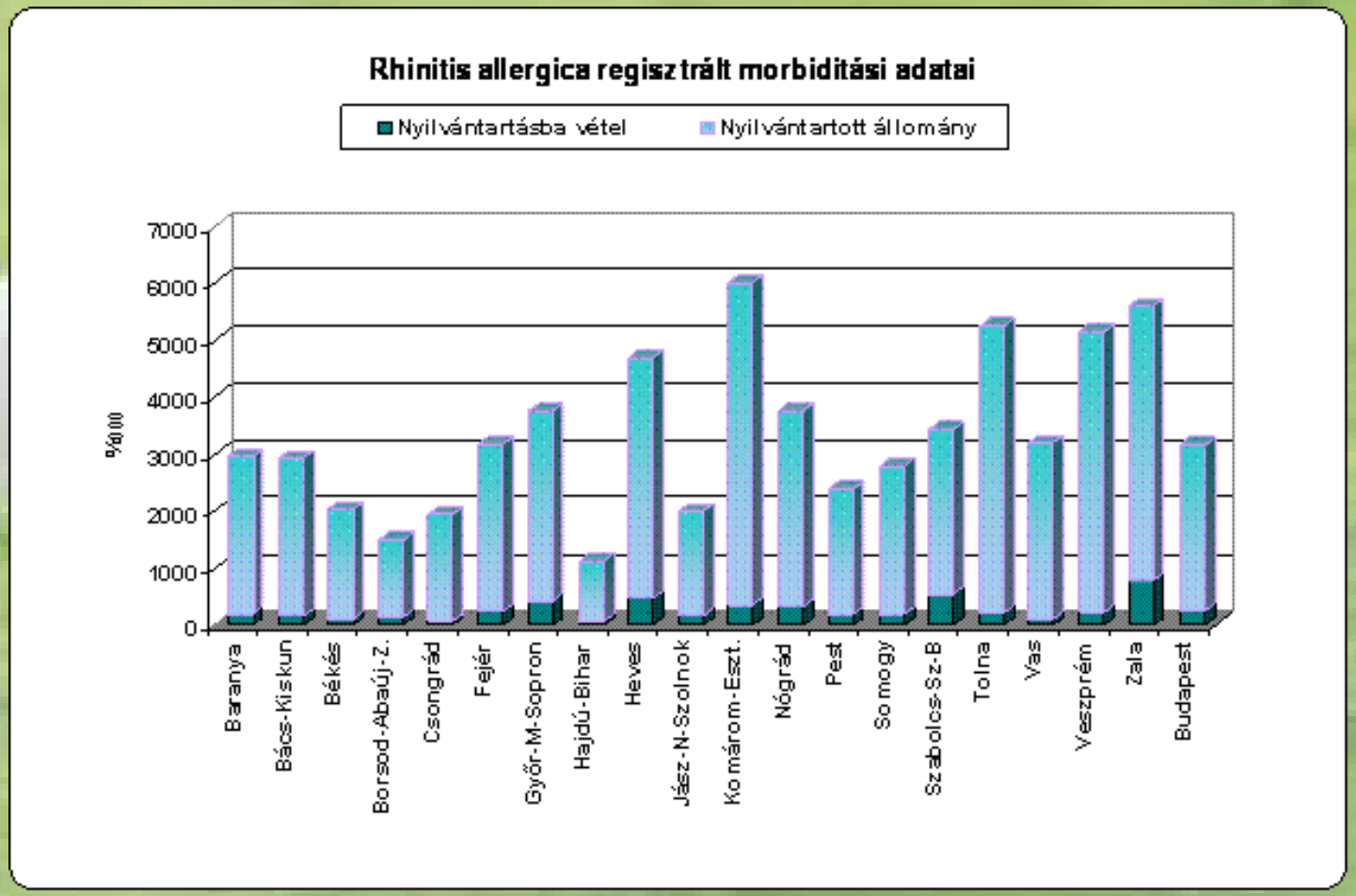
Homeopathy Shown Effective For Allergies

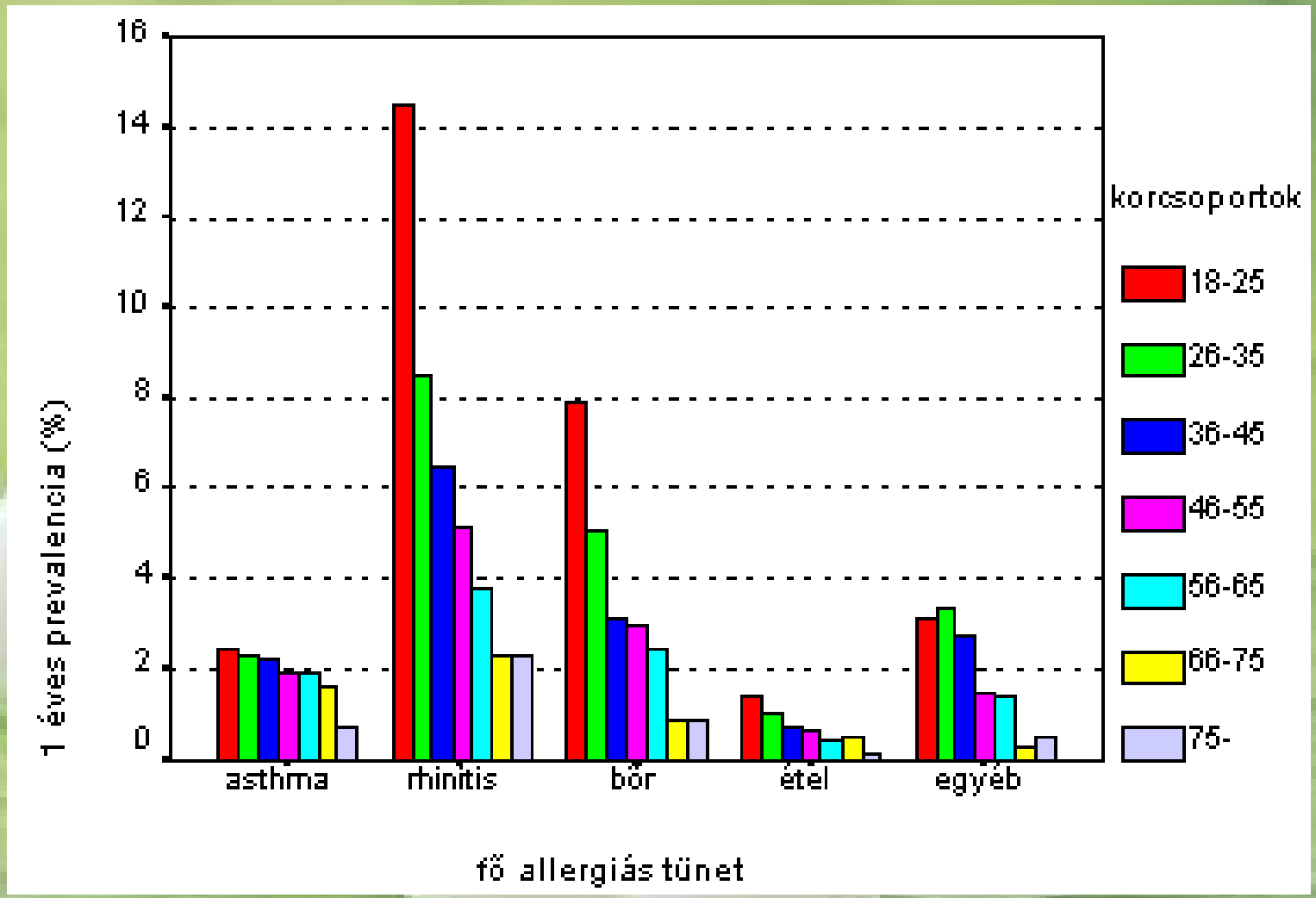
- **British Medical Journal August 19, 2000;321:471-476.**
- **https://www.bmj.com/content/322/7279/169.full**

Randomised controlled trial of homoeopathy versus placebo in perennial allergic rhinitis with overview of four trial series

- http://www.bmj.com/cgi/content/full/321/7259/471?ijkey=044cb2a39923ab585a221143f5d04a44b74f325e#art
- *BMJ* 2000;321:471-476 (19 August)

Magyarországon 3..4...7,5 millió allergiás?




16
14
12
10
8
6
4
2
0
1 éves prevalencia (%)
asthma
rhinitis
bőr
étel
egyéb
fő allergiás tünet
korcsoportok
18-25
26-35
36-45
46-55
56-65
66-75
75-

Allergia

- Az allergia görög eredetű szó,

mely az

allon = másik

és az

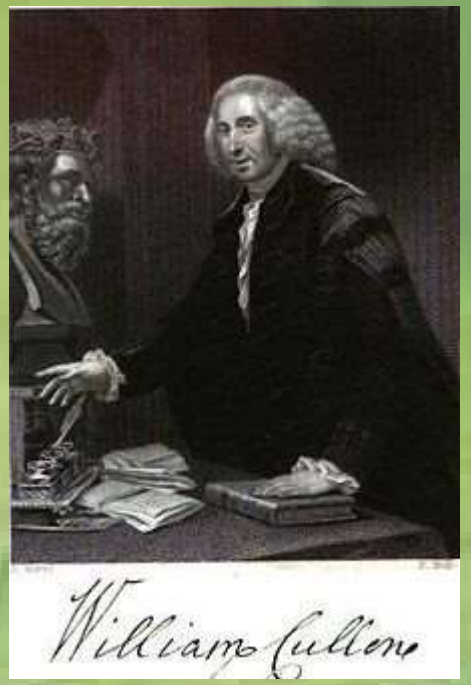
ergia = cselekedet, cselekvés,

teljesítmény szavak alapján körülbelül

más(ik) cselekvést jelent.

Az allergia első leíróinak egyike…

- **idiosynchrasia** néven W.**Cullen**,



akinek China-ismertetése S.**Hahnemann**t első, híres önkísérletére késztette

Az allergia létrejöttét és következményeit meghatározó tényezők *Prof.Dr.Nékám Kristóf*

- **genetika**i adottságok
- átélt **allergén-kontaktus**ok

fajta, koncentráció, interakciók, időtartam, expozíciós utak

- **környezetszennyezők**
- **életvitel**
- az **egészségügyi ellátás**

minősége, hozzáférhetősége, költségei

genetikai adottságok

- ha egyik szülő sem beteg 11-13%
- ha az egyik szülő beteg 3o-4o%
- ha mindkét szülő beteg 5o-75%

valószínűséggel lesz atópiás a gyerek

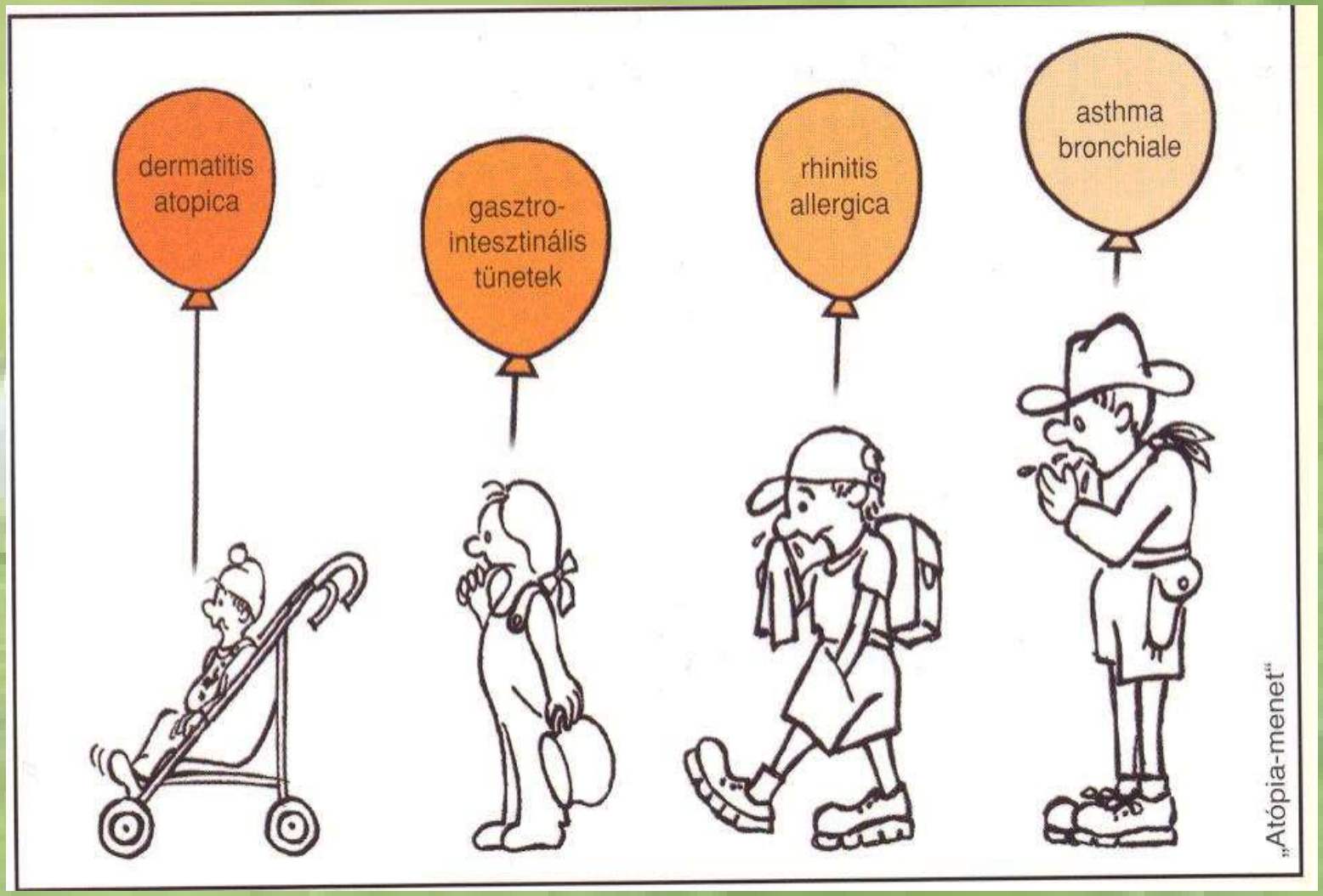
Cél: EPIGENETIKA

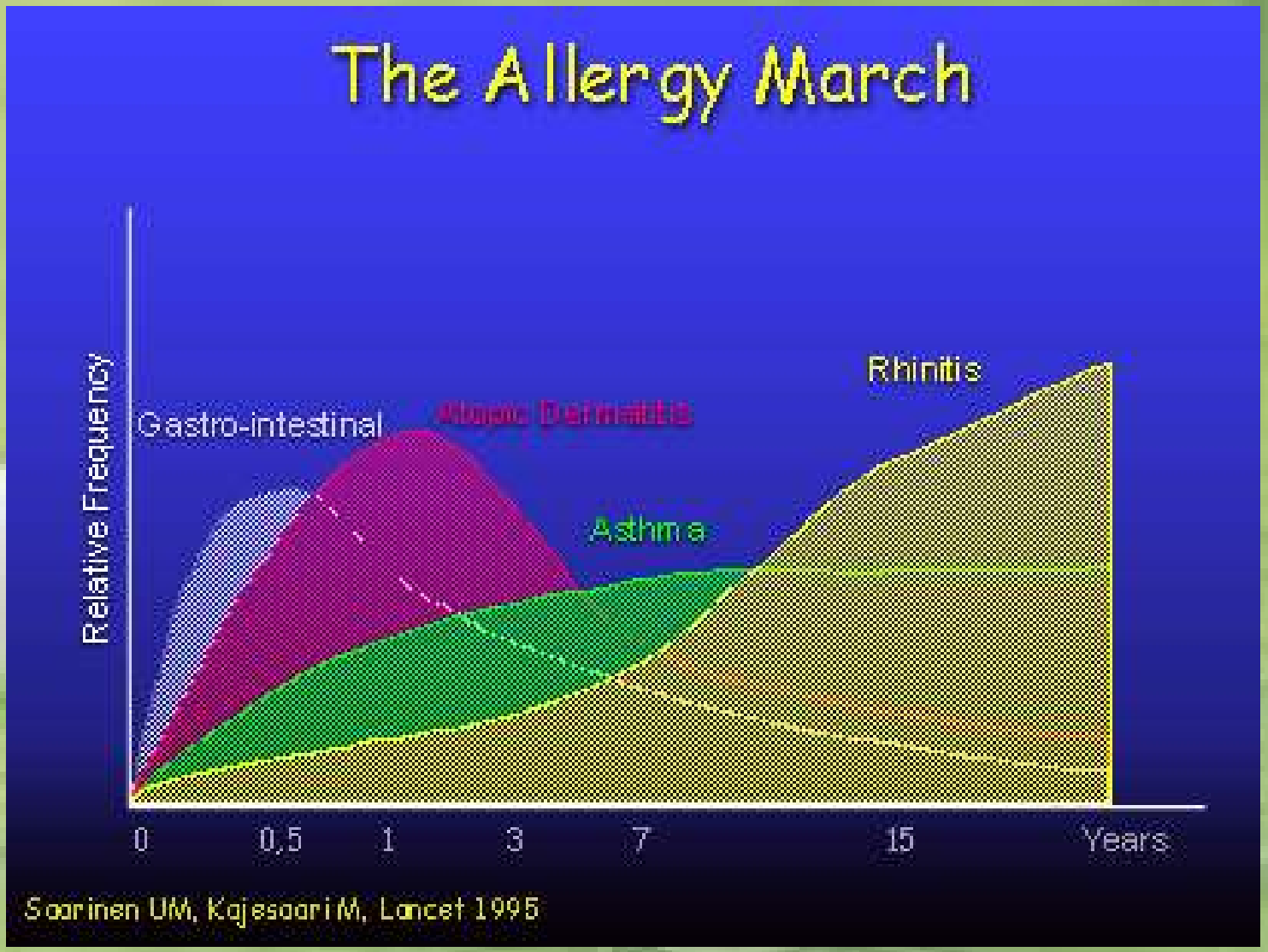
- **kedvezőtlen genetikai adottságok és külső hatások ellenére elkerülni, megelőzni az allergia kialakulását**

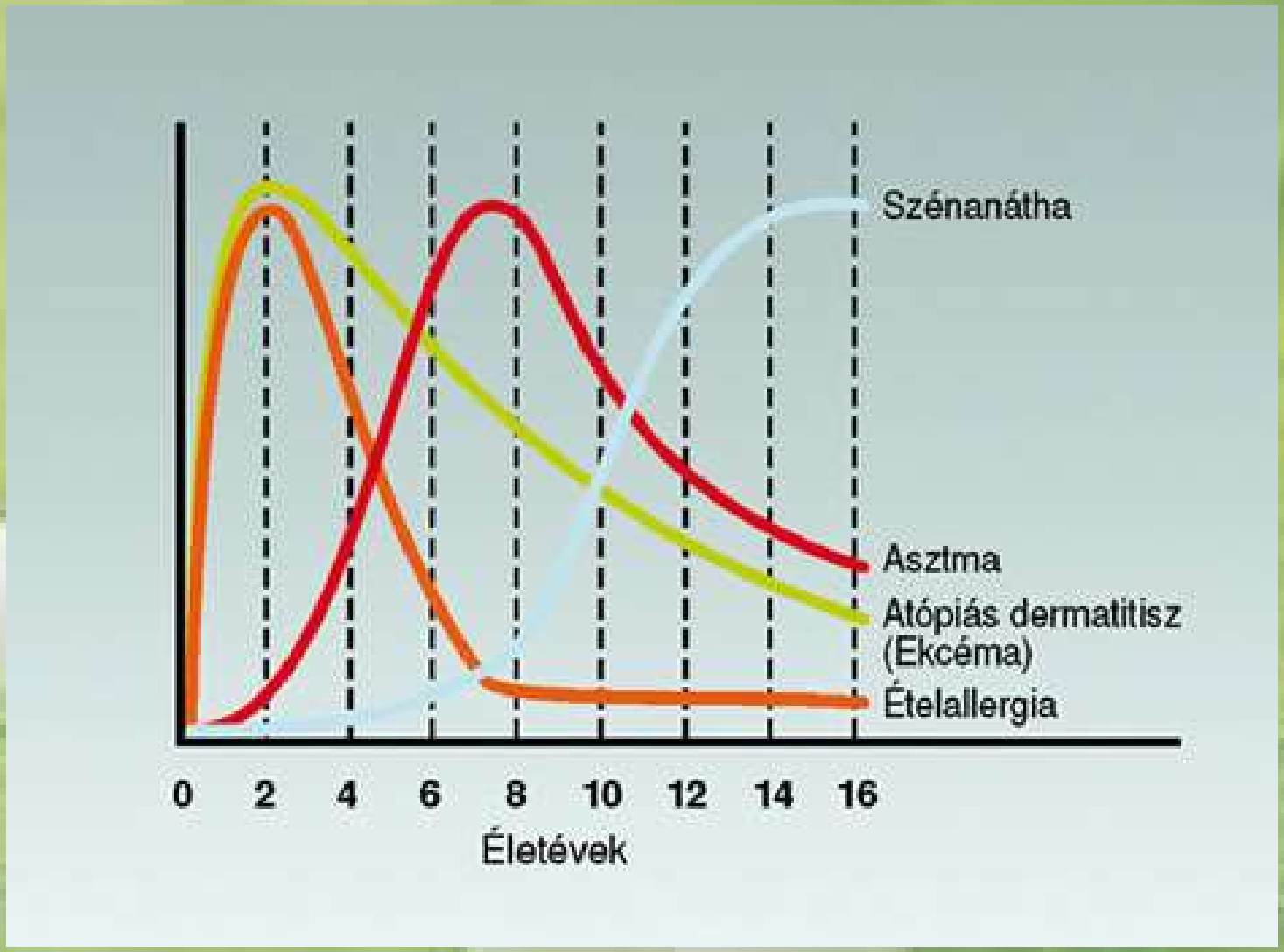
- **már kialakult allergia esetén kezelni azt**

Allergiás menet – allergy march

A **supressio** következménye!!!

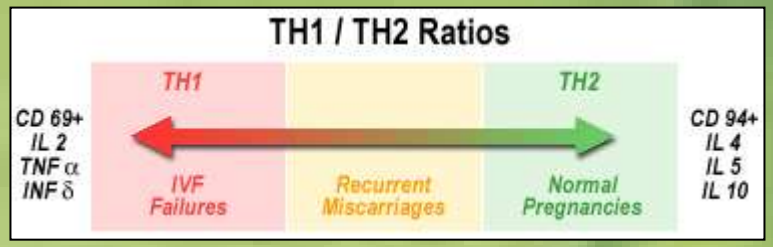


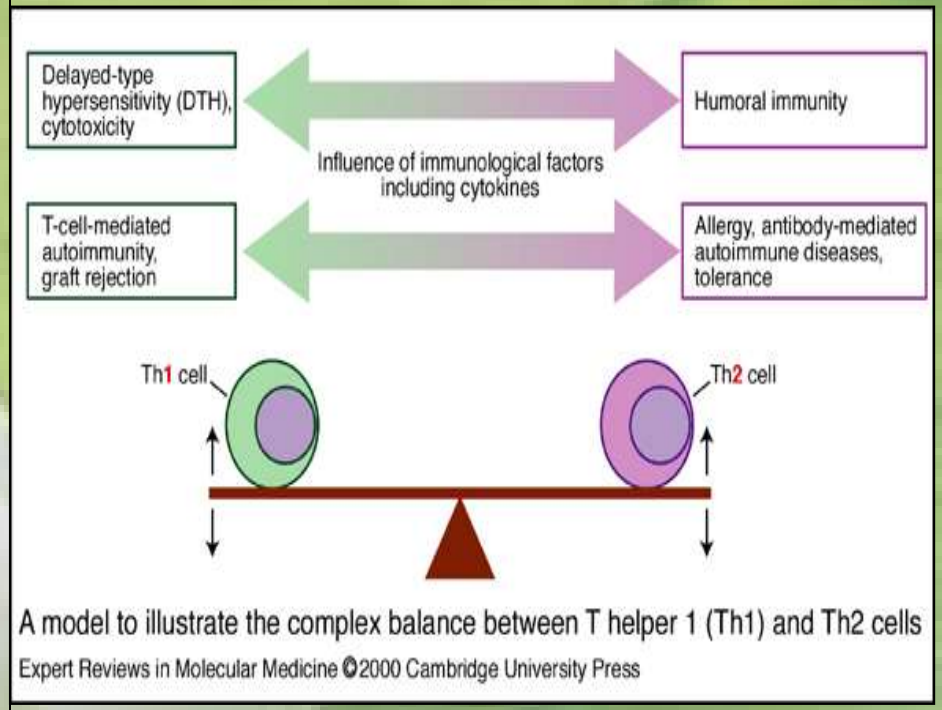

The Allergy March
Relative Frequency
Gastro-intestinal
Atopic Dermatitis
Asthma
Rhinitis
0
0,5
1
3
7
15
Years
Saarinen UM, Kajosaari M, Lancet 1995


Szénanátha
Asztma
Atópiás dermatitisz
(Ekcéma)
Ételallergia
0
2
4
6
8
10
12
14
16
Életévek

Az allergia kialakulásának **homeopátiás megelőzése**

- **szülők, elsősorban az anya „alkati kezelése”**
- **várandósság és szülés támogatása**
- **anyatejes táplálás támogatása**
- **infekciók hp. kezelésével az ATB adás megelőzése, ezzel az immunrendszer és a bélflóra védelme**
- **a beteg „alkati kezelése”**





A szülők „alkati kezelése”

- lehetőleg még a várandósság előtt
- csökkenti a családi „ártások” kockázatát
- ..és természetesen utal a szülők szemléletére is

anyatejes táplálás támogatása

anyatejes táplálás támogatása

- „tejfokozók” - homeopátiás
  - makrobiotikus
- mell gyulladásainak kezelése
- esetleg szopni nem akaró újszülött kezelése

infekciók hp. kezelésével az ATB adás megelőzése

- a legtöbb infekció gyógyítható homeopátiával

➢

1. az ép immunrendszer feltétele az ép bélflóra
2. nem „sorvasztjuk” az immunrendszert

ép bélflóra…

- „jó” probiotikum!

(**<u>Bifidobaktérium</u>** és Lactobacilus van benne!)

- prebiotikumok

- sectio Caesarea!!!!
- újszülöttek atb-kezelése

a beteg „alkati kezelése”

- az immunrendszer aktiválása vagy reaktiválása, **kiegyensúlyozása** – a homeopátia egyik „sikerágazata”
  - **modulálás**!!!

a beteg „alkati kezelése”

- Tünetek többnyire csak időszakosan vannak …→ Szükségünk van **ESETKÖVETŐ tünet**(ek)**re**

- **A beteget kezeljük az allergiájával együtt, nem az allergiáját!**

Mit tekinthetünk **eredmény**nek?

ha

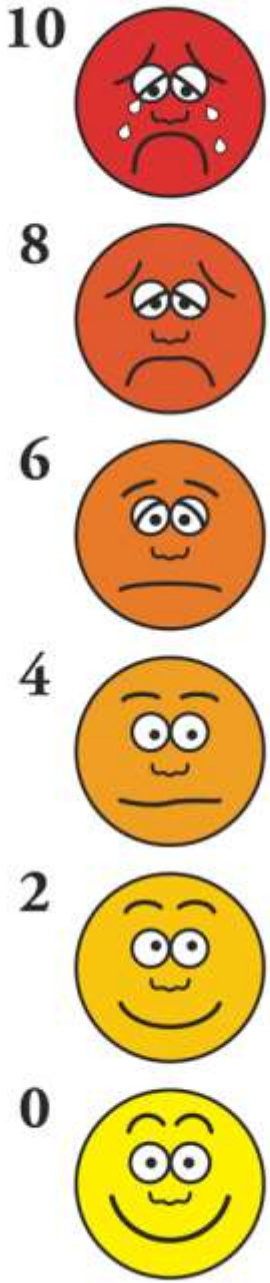
- genetikai és környezeti prediszpozíció ellenére **nem alakul ki** allergia

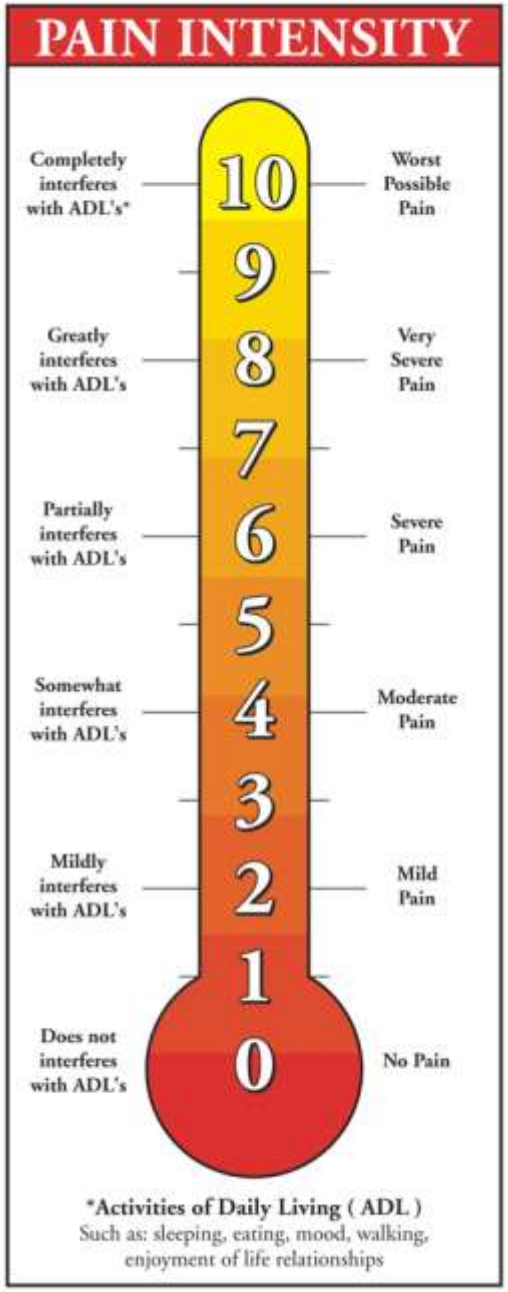
- már kialakult allergia laboratóriumilag igazoltan **„elmúlik”**

- fennálló allergia ellenére a beteg tünet-szegénnyé vagy **tünetmentes**sé tehető

…mivel kg-ban, cm-ben,… nem mérhető

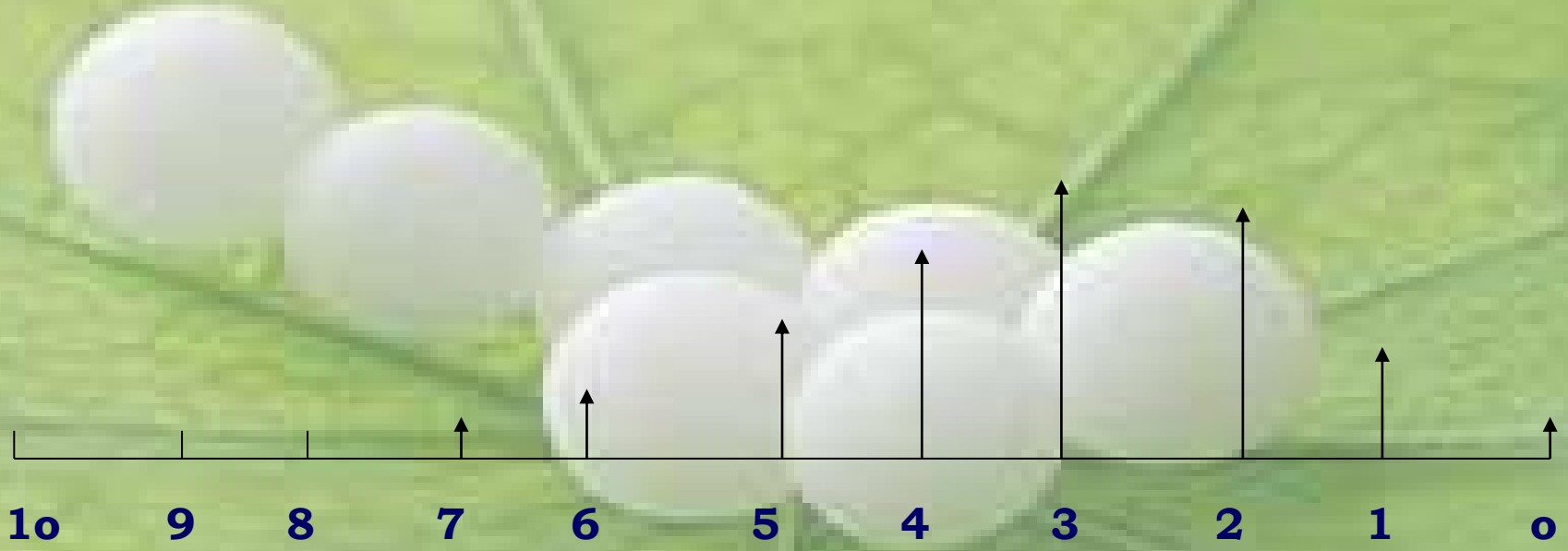
- „Elégedettségi értékelés” 0-10 skálán
- 0 – az ideális, tünetmentes állapot
- 10 – a beteg legrosszabb, „start”-állapota
- az egész szezonra
- a legrosszabb szakaszra (időtartam, intenzitás)


10
8
6
4
2
0


PAIN INTENSITY
Completely interferes with ADL's*
Greatly interferes with ADL's
Partially interferes with ADL's
Somewhat interferes with ADL's
Mildly interferes with ADL's
Does not interferes with ADL's
10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
Worst Possible Pain
Very Severe Pain
Severe Pain
Moderate Pain
Mild Pain
No Pain
*Activities of Daily Living (ADL)
Such as: sleeping, eating, mood, walking, enjoyment of life relationships

1o5, allergiás szénanátha és/vagy asztma miatt min. 2 éve homeopátiával kezelt beteg állapota **2oo4**

1 1 1 4 5 11 21 3o 22 7 2



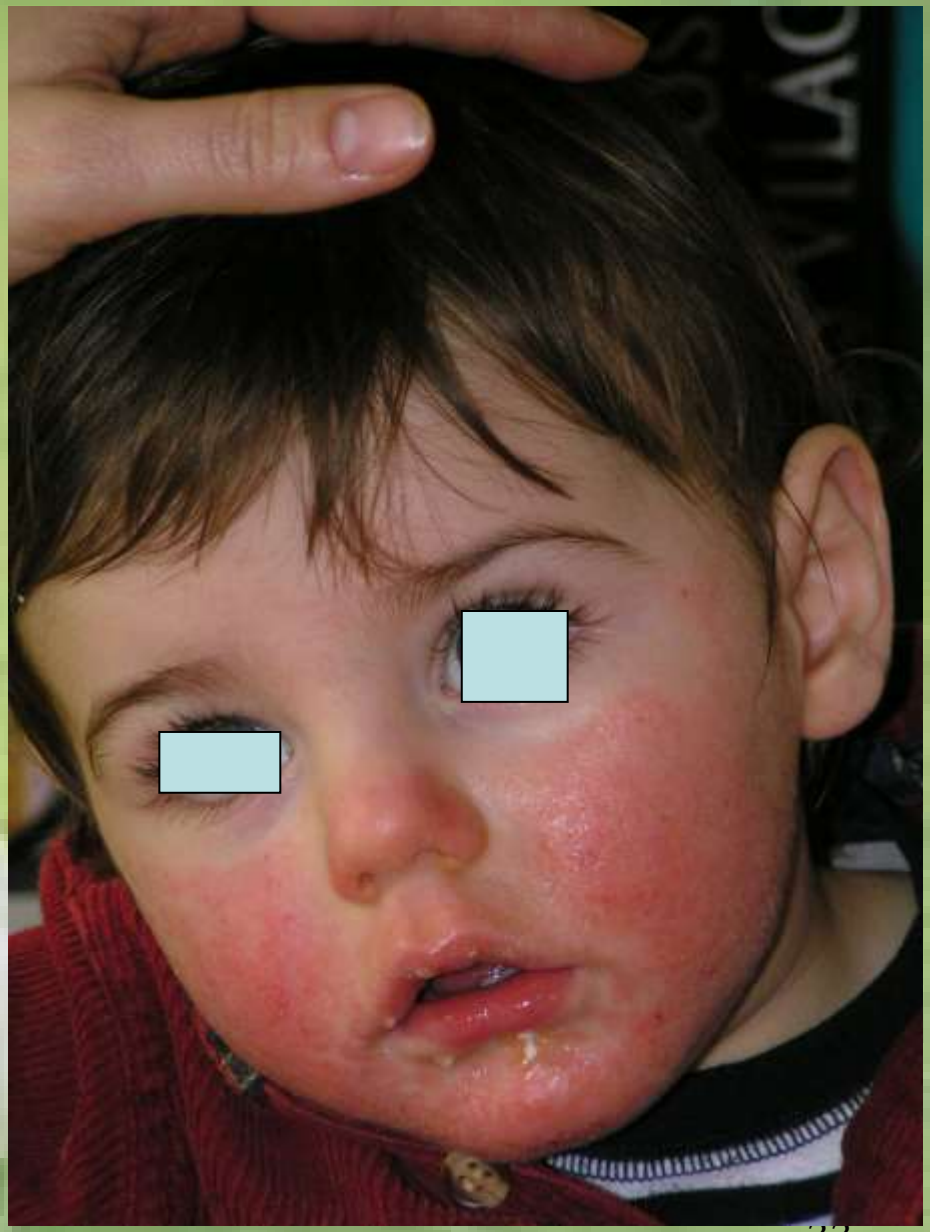
homeopátiás „szintek”

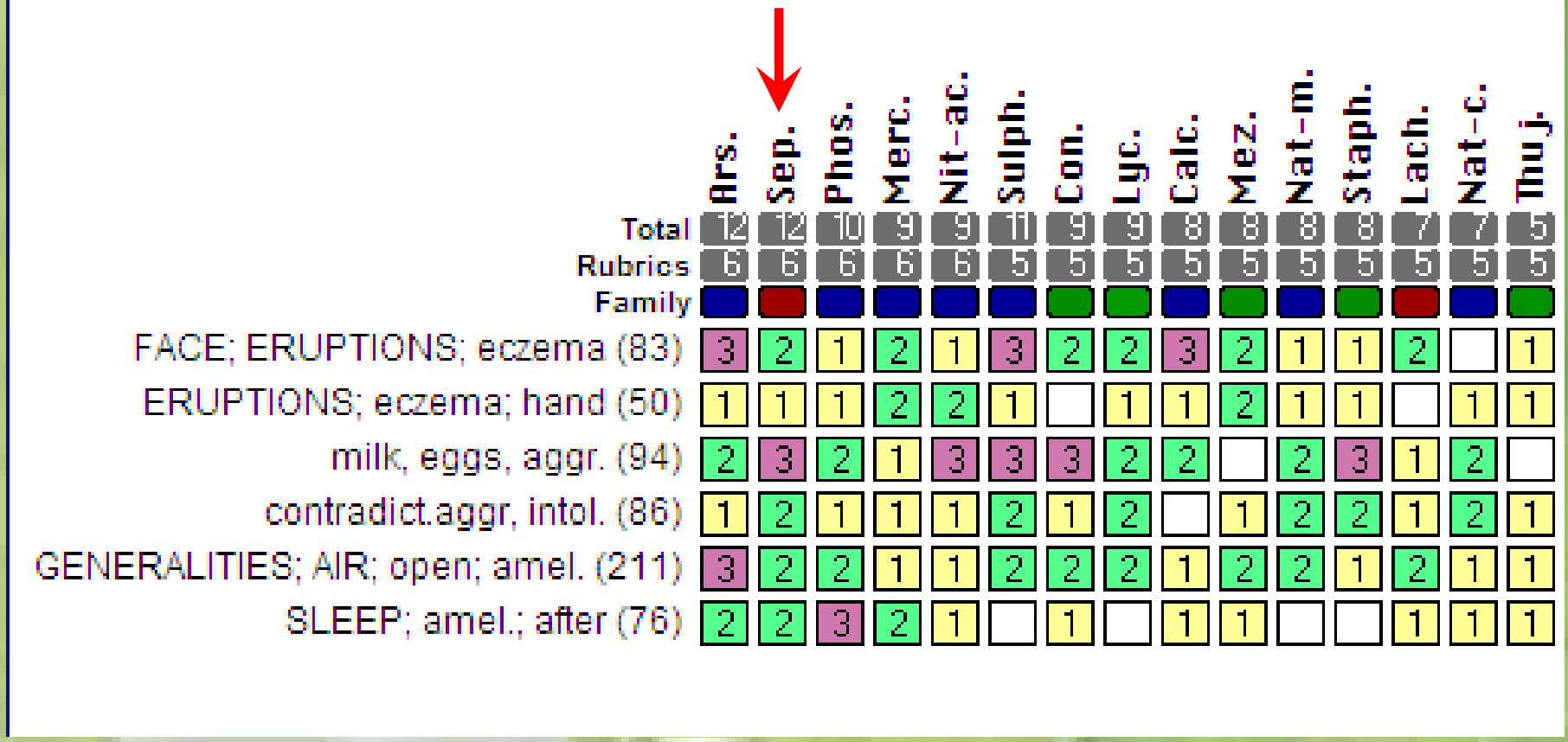
- 1. „**alkati kezelés krónikus szerrel**”
- 2. isopátiás „deszenzibilizálás”
- 3. tüneti szer
- 4. potenciált hisztamin
- 5. Galphimia glauca
- 6. salaktalanítás segítése „kivezető” szerekkel
- 7. aspecifikus immunmoduláció
- 8. komplex homeopatikumok
- 9. akut tünetek sürgősségi ellátása

„alkati szer” kiválasztása

- **repertorizálás**sal
- **materia medica összevetés**sel
- **csoportanalízis** alapján

Speed





Anya állapota: „ Úgy véli, hogy a teste eltorzult, nem vonzó,....., neki azt kell tennie, amit a férfi akar, és nem azt, amit ő szeretne.....legtöbbször igyekszik boldoggá tenni a férjét és a gyermekeit, miközben saját karrierjét is építi. Ez meglehetősen fárasztó....” *Sankaran: Lelkületek*

BABY
ADVENTURE
SCOUT CLUB

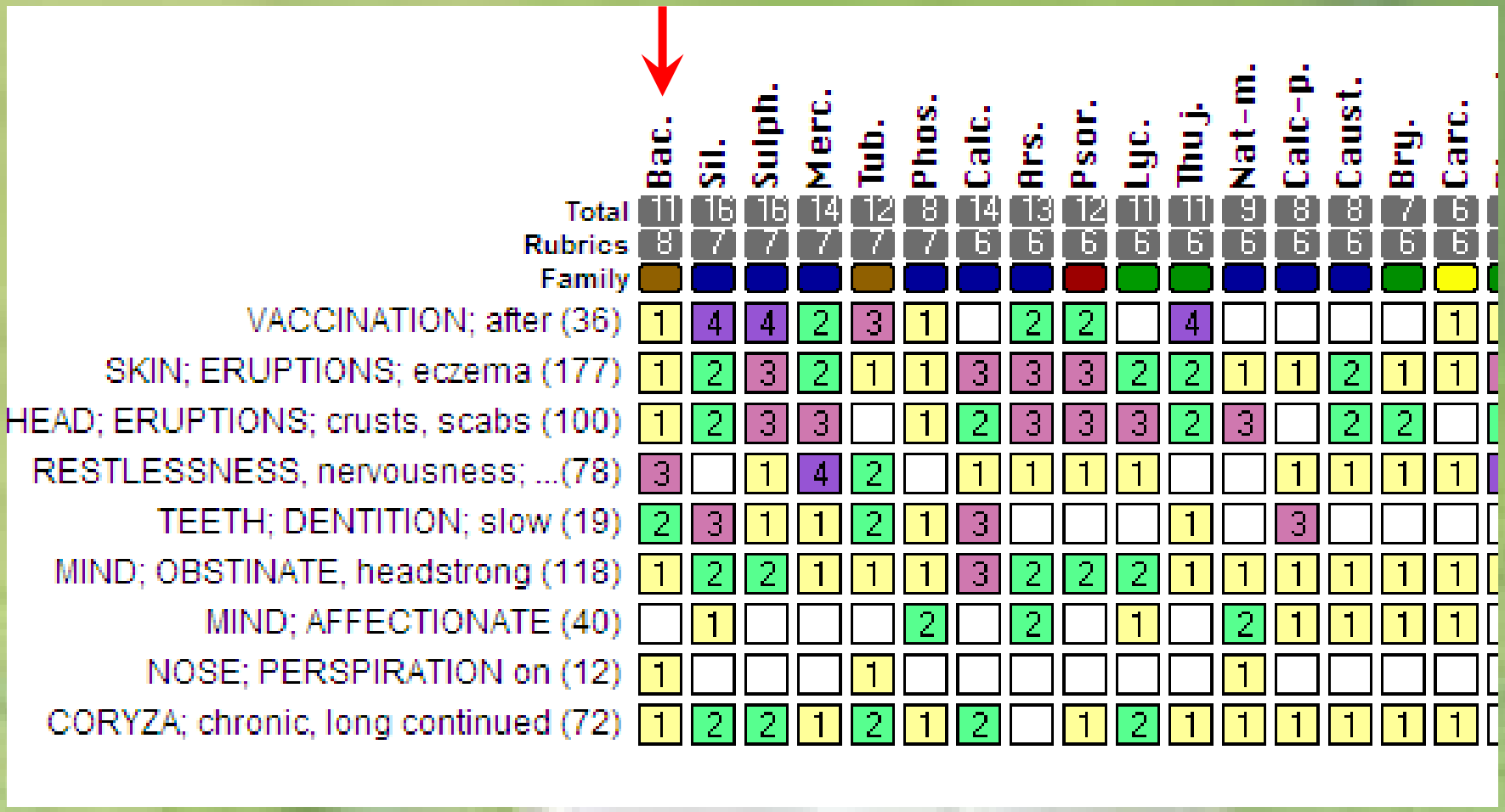
BP FOR
WORLD RALLY
Ford

Tinus Smits szerinti oltás-kivezetés

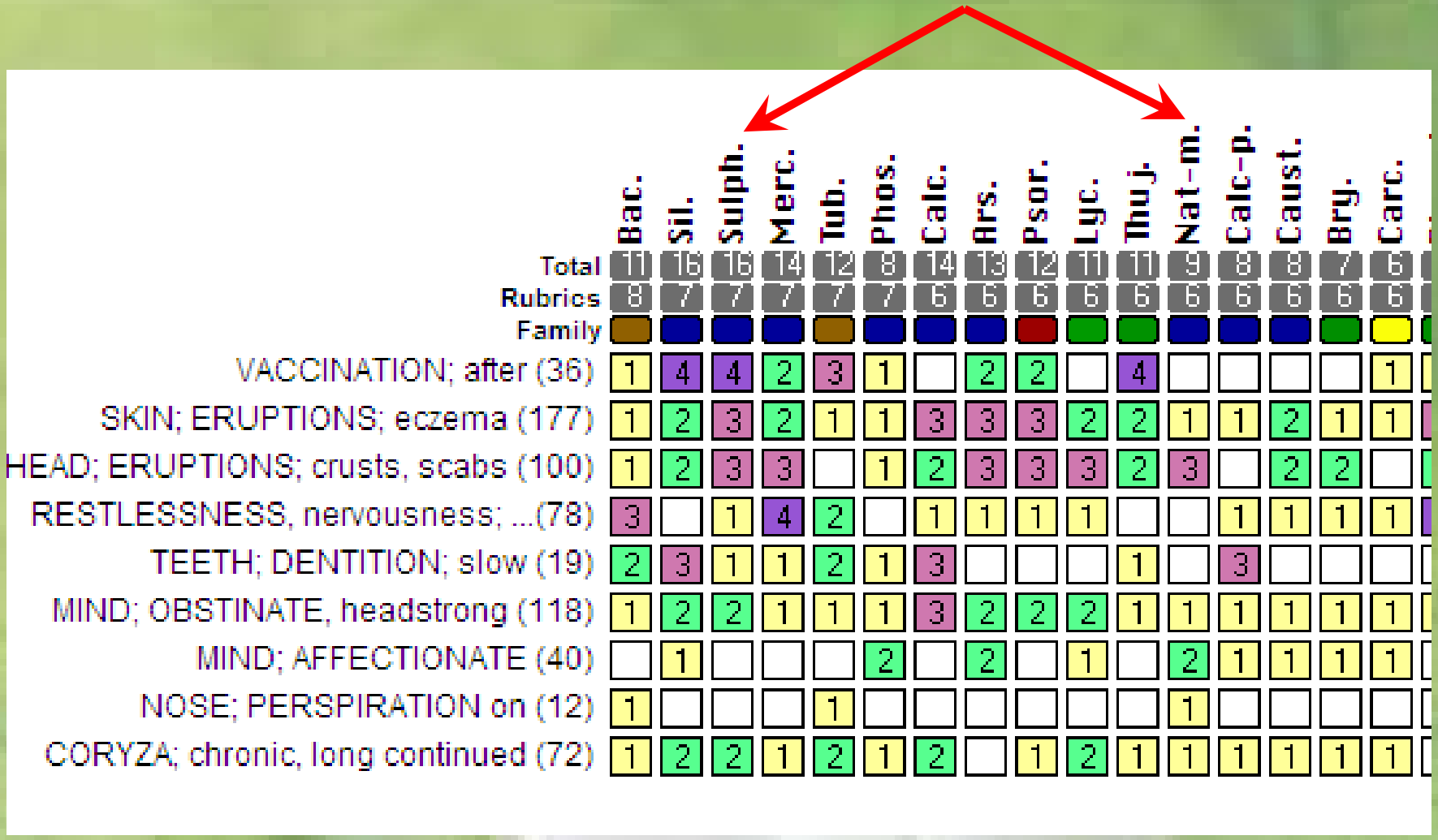
- DiPerTe C3o - C2oo - C1ooo

.....

- semmi érdemi változás



Erőteljes, rövid kezdeti rosszabbodás, majd az állapot hullámzása



Anya állapota: „Az az ember, akivel kapcsolatban vagyok, vagy szeretnék lenni, megvet, leértékel, megsért vagy nem becsül engem”

Sankaran: Lelkületek

2. isopátiás „deszenzibilizálás”

Prick-IgE-IgG-VOLL

- Az **allergiás beteg homeopátiás kezelésének** nem feltétele, de **támogatója** az **allergia-vizsgálat**, melyet az állapot objektív követése miatt néhány évenként érdemes megismételni.
- A beteg az allergológiai-pulmonológiai **gondozás**t az ott kívánt rendszerességgel látogassa továbbra is.

isopátiás „deszenzibilizálás”

2-4 héttel a szezon indulása előtt kezdve

- C15 - C3o potencia
- lehet potenciasor 3o-2oo-1ooo

2-2 hétig, heti 2x

- a szezon végéig?

isopátiás „deszenzibilizálás”

- **Táplálkozási**

- **Légúti**

1. **Pollenek**
2. **Penészek**
3. **Állati**

- **tollak, szőrök**
- **ízeltlábúak**

- légúti

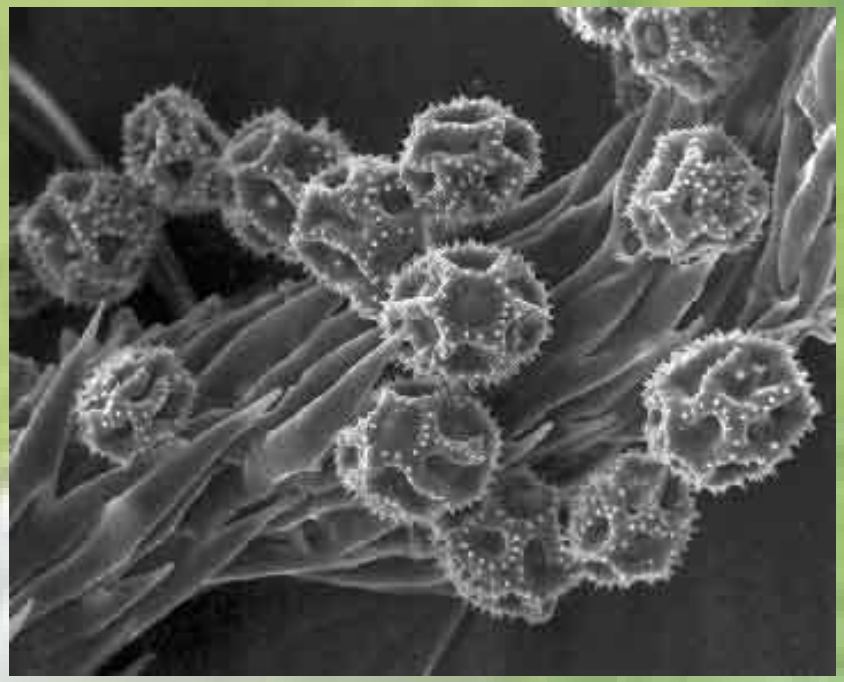
- csípések

- **Pollen** pázsitfűfélék, gabonafélék
- **Blütepollen 1**. éger, mogyoró, orgona, platán, szilfa, nyárfa, fűzfa
- **Blütepollen 2**. nyírfa, kőrisfa, jázmin, bodza, gyertyán, fagyal, olajfa, akác, tölgyfa, hársfa
- **Ambrosia** parlagfű
- **Artemisia** vulgaris üröm
- **Birke** nyír
- **Tilia europaea** hárs
- **Pollens** búza, perje
- **Robinia** akác
- **Rumex** lórom, vadsóska
- **Solidago** aranyvessző
- **Urtica urens** csalán
- **Arundo** nád
- **Parietaria** falgyom

isopátiás „deszenzibilizálás”

- **Pollen**

/közeli flórából!!!/



„Pollenek”

- **Pollen**

pázsitfűfélék, gabonafélék

- **Blütepollen 1.**

éger, mogyoró, orgona, platán, szilfa, nyárfa, fűzfa

- **Blütepollen 2.**

nyírfa, kőrisfa, jázmin, bodza, gyertyán, fagyal, olajfa, akác, tölgyfa, hársfa

- **Pollens**

búza, perje

isopátiás „deszenzibilizálás”

- **Ambrosia**

isopátiás „deszenzibilizálás”

Artemisia vulgaris

isopátiás „deszenzibilizálás”

- **Robinia**
- **Rumex**
- **Solidago**
- **Arundo**
- …

Penészek

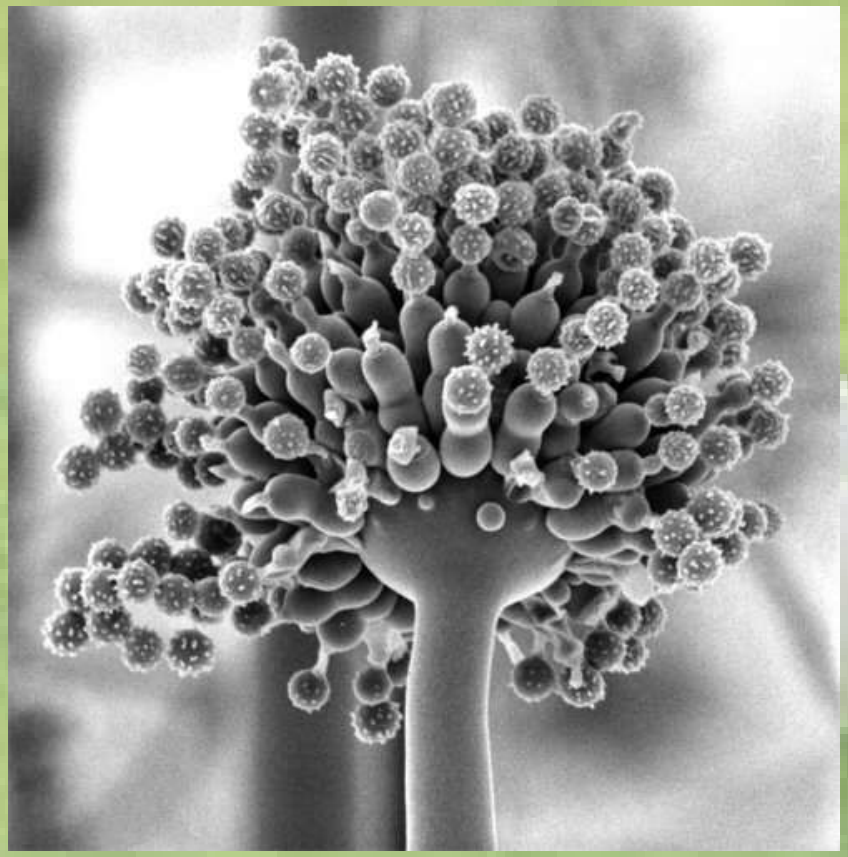
- **Alternaria** – konidiumos gomba
  - **Aspergillus** – kannapenész
- **Cladosporium** – korompenész
  - **Penicillinum** - ecsetpenész

isopátiás „deszenzibilizálás”

- **Alternaria**

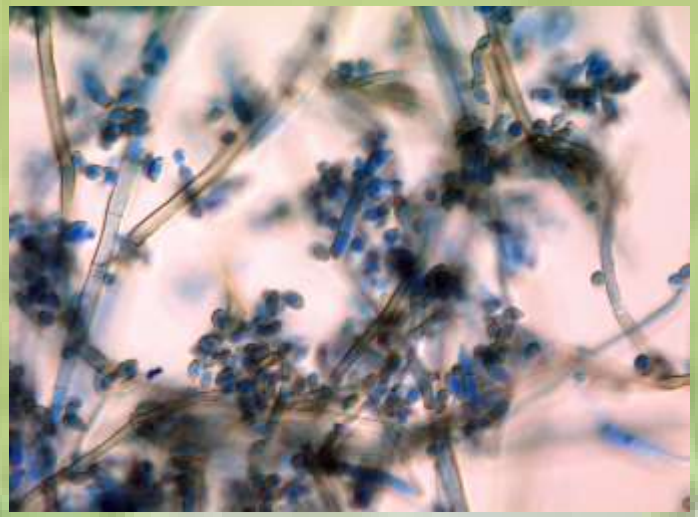
isopátiás „deszenzibilizálás”

- **Aspergillus**



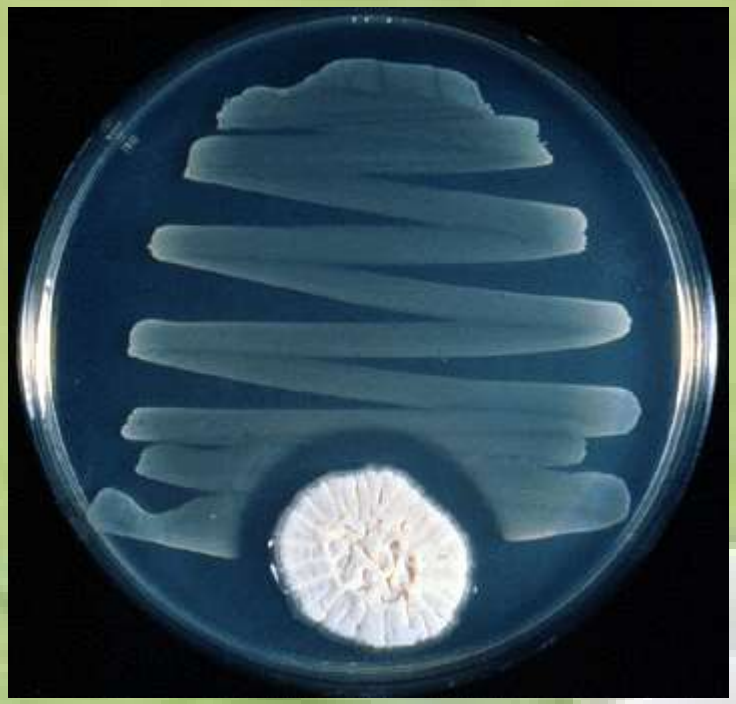
isopátiás „deszenzibilizálás”

- **Cladosporium**



isopátiás „deszenzibilizálás”

- **Penicillinum**



Fleming
1928

Házipor-atka, csótány

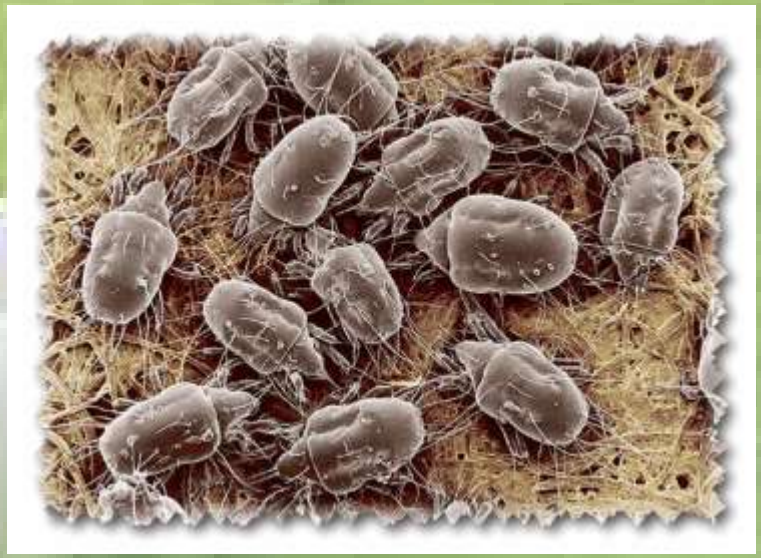
- **Dermatophagoides pteronissus**
- **Dermatophagoides farineae**

(Hausstaubmilbe)

.....

- Lisztatka!!!

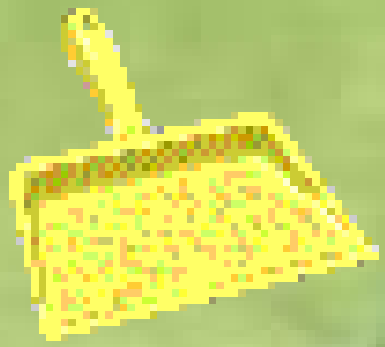
Acarus siro



isopátiás „deszenzibilizálás”

- **Hausstaubmilbe**

  Dermatophagoides pter. + far.



isopátiás „deszenzibilizálás”

- **Blatta orientalis**

csokoládé!

Állati szőrök, tollak

?

Állati szőrök, tollak

!!!

Állati szőrök, tollak pl.

- Aranyhörcsög: **Pel Caviae porcelli**
- Tengerimalac**: Pel cavae cobaiae**
- Lószőr**: Equus dermis cum pili**
- Tehénszőr: **Bos taurus**
- Nyúlszőr: **Kaninchenhaare**
- Egérszőr: **Mus musculus, Pel muris, Mausfell**
- Kacsatoll: **Anas europaea**

isopátiás „deszenzibilizálás”

- Macskaszőr

Pel felinum /

Katzenfell /

- Kutyaszőr

Pel canis

/Hundehaare/

Táplálékok

Táplálékok

- **OKOZHATNAK hasi-, bőr-, de légúti panaszokat is!!!**
- **Visszatérő hurutok hátterében érdemes keresni – gyakran ez a magyarázat.**
- **Ilyenkor 6-12 hónapos megvonásos diéta + alkati kezelés többnyire elegendő**

isopátiás „deszenzibilizálás”

- **Lac defloratum**, Lac vaccinium, Kuhmilch Allergen – tehéntej
- **Lac vaccini flos** – tejszín
- **Lac vaccinium coagulatum -** túró
- **Lac caprinum** - kecske
- **Lac ovinum** - juh
- **Eidotter** - Ovi vitellus - tojássárgája
- **Eiklar** - Ovum gallinae - tojásfehérje
- **„Ovum mix”**
- **Glycine max** - szója

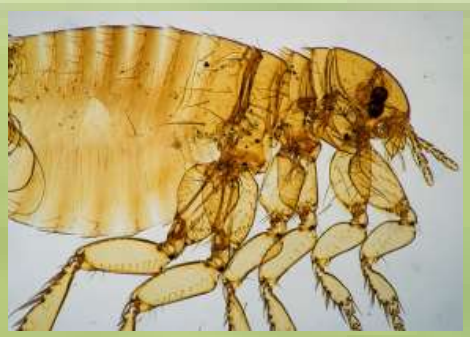
rovarcsípés
LEDUM C3o +

- **Apis**

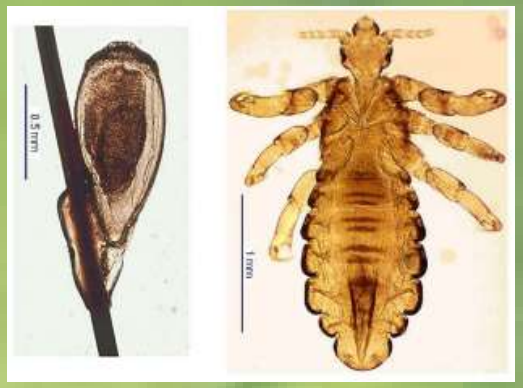
- **Vespa crabro**

- **Culex pipiens**

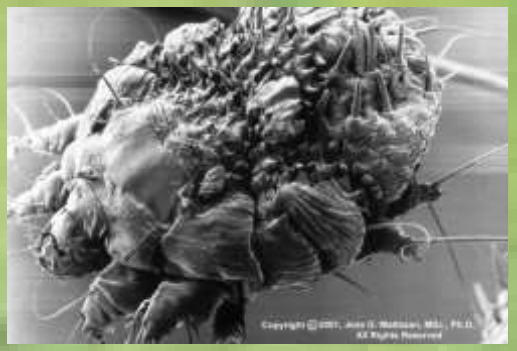
Medusa



Ictus insecti



- **Pulex irritans** –bolha
- **Pediculus capitis** - fejtetű



- **Scabies** – Psorinum

(Sarcoptes scabiei)

- **Cimex Lectularis** –

ágyi poloska

3. tüneti szer választása - repertorizálással

- Repertorizálásnál jól használható allergiára jellegzetes

rubrikák jegyzéke

a jegyzet végén!

3. tüneti szer adása - repertorizálással

MIND; IRRITABILITY; air, in open; agg. (K58, SI-658, G46) (13) :
MIND; IRRITABILITY; easily (SI-664) (Anger; tendency; tendency; easily) (53) :
MIND; IRRITABILITY; hay catarrh, in (1) :
MIND; IRRITABILITY; itching, from (1) :
MIND; IRRITABILITY; worms, with (SI-674) (5) :

tüneti szer adása - repertorizálással

- **EYE; BRILLIANT** (K235, G197) (Glassy appearance) (57) :
- **EYE; CATARRH; air, from open** (2) : alum-sil., stict.
- **EYE; CHEMOSIS** (K236, G198) (Swelling; conjunctiva) (33) :
- **EYE; DISCHARGES of mucus or pus** (K237, G199) (Agglutinated) (Eye gum) (Inflammation) (159) :
- **EYE; DISCOLORATION; redness** (K263, G222) (Inflammation)(Injected) (262) :
- **EYE; DRYNESS** (K238, G200) (125) :
- **EYE; DRYNESS; sensation of** (12) :

tüneti szer adása - repertorizálással

EYE; ECCHYMOSIS (K238, G200) (39) :

EYE; FORMICATION, crawling (K237, G199) (20) :

EYE; INFLAMMATION; conjunctivae (K243, G204) (164) :

EYE; INJECTED (K244, G205) (Swelling) (Veins; redness) (88) :

EYE; IRRITATION (K244, G205) (Dust in eyes) (Foreign body) (Sticks in eyes) (29) :

EYE; ITCHING (K244, G205) (202) :

EYE; LACHRYMATION (K245, G206) (Tears) (271) :

EYE; LACHRYMATION; coryza, during (K245, G206) (43) :

EYE; MEMBRANE; drawn over eyes, as if (K246, G207) (Fringe; as of a) (Discharge; sensation of hanging over eyes) (VISION; Net before eyes) (10) :

tüneti szer adása - repertorizálással

EYE; OPENING lids; difficult (K247, G207) (Close; convulsive, spasmodic closure) (Closed) (Open; unable to) (Pain; raising lids) (Paralysis; lids; upper) (67) :

EYE; PAIN; burning, smarting, biting (K252, G212) (294) :

EYE; PAIN; burning, smarting, biting; itching (K253, G213) (5) :

EYE; PAIN; burning, smarting, biting; lachrymation, with (G213) (3) :

EYE; PHOTOPHOBIA (K261, G220) (Pain; general; light agg.) (MIND; Light; shuns) (MIND; Sensitive; light) (214) :

EYE; RUB, desire to (K265, G223) (Itching; rubbing; amel.) (Pain; General; rubbing; amel.) (Wipe; inclination to) (30) :

EYE; SCRATCHING sensation (3) :

tüneti szer adása - repertorizálással

- **EYE; SENSITIVE**; touch, to (17) :
- **EYE; SMOKE in, as if** (3) :
- **EYE; SWELLING** (K267, G224) (Protrusion) (Staphyloma) (217) :
- **EYE; TIRED; sensation** (K268, G226) (Heaviness) (58) :
- **EYE; WEEPING, as if after** (4) :

tüneti szer adása - repertorizálással

EAR; ITCHING in (K291, G245) (Formication) (182) :
EAR; ITCHING in; burning (K291, G246) (frozen, as if) (31) :
EAR; ITCHING in; eustachian tubes (K292, G246) (18) :

tüneti szer adása - repertorizálással

NOSE; AIR; inhaled, sensitive to (K324, G273)(48) :

NOSE; CATARRH; dust, from (4) :

NOSE; COLDNESS (K325, G274) (81) :

NOSE; CORYZA; annual, hay fever (K326, G275) (127) :

NOSE; CORYZA; annual, hay fever; asthmatic respiration, with (K326, G275) (Sneezing; hay asthma, with) (RESPIRATION; Asthmatic; hay)(32) :

NOSE; DISCHARGE; watery (K333, G280) (169) :

NOSE; DRIPPING nose (K334, G282) (48) :

tüneti szer adása - repertorizálással

NOSE; DRYNESS; inside (K334, G282) (209) :

NOSE; ENLARGED sensation (K335, G282) (3) :

NOSE; EPISTAXIS; coryza; during (G284) (19) :

NOSE; FORMICATION (K338, G284) (Itching, crawling) (23) :

NOSE; ITCHING, crawling and tickling (K339, G285) (Formication) (210) :

NOSE; OBSTRUCTION (K340, G286) (Snuffles)(256) :

NOSE; OBSTRUCTION; coryza; with (12) :

tüneti szer adása - repertorizálással

NOSE; PICKING nose (Boring in, with fingers) (31) :

NOSE; POLYPUS (K349, G293) (56) :

NOSE; SNEEZING (K350, G294) (310) :

NOSE; SNUFFLES (K351, G295) (Obstruction) (44) :

NOSE; SWELLING of; inside (K352, G295) (48) :

NOSE; TINGLING; inside (K353, G296) (52) :

tüneti szer adása - repertorizálással

MOUTH; FORMICATION, crawling; **Palate** (K399, G339)(Prickling; Palate) (12) :

MOUTH; FORMICATION, crawling; **Tongue** (K399, G339) (Prickling; Tongue) (6) :

tüneti szer adása - repertorizálással

THROAT; DRYNESS (K450, G383) (Parched, looks) (290) :

THROAT; DUST in, as if (6) :

THROAT; ITCHING (K454, G386) (47) :

tüneti szer adása - repertorizálással

RESPIRATION; ASTHMATIC; dust, from inhaling (K764, G651) (12) :

RESPIRATION; ASTHMATIC; feather pillow, from (1) :

RESPIRATION; ASTHMATIC; hay asthma (K765, G651) (allergic) (NOSE; Coryza; annual) (58) :

RESPIRATION; ASTHMATIC; periodical (K765, G651) (20) :

tüneti szer adása - repertorizálással

COUGH; ASTHMATIC (K782, G664) (RESPIRATION; Asthmatic) (CHEST; Oppression) (125) :

COUGH; DUST; as from (K790, G670) (48) :

COUGH; DUST; after (34) :

COUGH; DUST; inhaling (2) :

tüneti szer adása - repertorizálással

SLEEP; SLEEPLESSNESS; coryza, from (SIII-150) (4) :

SLEEP; SLEEPLESSNESS; itching, from (K1253, SIII-161, G1034) (48) :

tüneti szer adása - repertorizálással

SKIN; ERUPTIONS; urticaria (K1321, G1089) (hives) (210) :

SKIN; ERUPTIONS; urticaria; bathing, after; cold; agg. (1) :

SKIN; ERUPTIONS; urticaria; chill; during (K1321, G1089) (6) :

SKIN; ERUPTIONS; urticaria; chill; after (K1321, G1089) (3) :

SKIN; ERUPTIONS; urticaria; clothing, from pressure of (G1089) (1) :

tüneti szer adása - repertorizálással

SKIN; ERUPTIONS; urticaria; overexertion, from (1) :

SKIN; ERUPTIONS; urticaria; oxyures, with (G1089) (1) :

SKIN; ERUPTIONS; urticaria; scratching, after (K1321, G1089) (52) :

SKIN; ERUPTIONS; urticaria; strawberries, from (G1090) (2) :

SKIN; ERUPTIONS; urticaria; walking in cold air, while (K1321, G1090) (1) :

tüneti szer adása - repertorizálással

SKIN; ERUPTIONS; urticaria; warmth; exercise, of; agg. (K1321, G1090) (14) :

SKIN; ERUPTIONS; urticaria; nodular (K1321, G1089) (107) :

SKIN; ITCHING; eruptions; without (K1328, G1095) (25) :

SKIN; ITCHING; March, in month of (K1329, G1095) (1) :

SKIN; ITCHING; meat, after eating (K1328, G1095) (1) :

SKIN; ITCHING; wandering (K1329, G1096) (scratching; changing place on)(28) :

tüneti szer adása -
repertorizálással

GENERALITIES; ALLERGY (32) :
GENERALITIES; ALLERGY; food, for (2) :
GENERALITIES; ALLERGY; flowers, smell of (3) :
GENERALITIES; ALLERGY; metal dermatitis (2) :
GENERALITIES; ALLERGY; multiple (1) :
GENERALITIES; ALLERGY; strawberries (1) :

tüneti szer adása - repertorizálással

GENERALITIES; DUST; agg. (9) :

GENERALITIES; FEATHER-BED agg. (K1361, SII-212, G1123) (9) :

GENERALITIES; PERIODICITY; annually (K1391, SII-489, G1147) (29) :

GENERALITIES; FOOD and drinks; **.....**

Egy konkrét szertalálás:

- Kiléphetünk a sablonokból!!!
- A siker esélye látványosan nő!

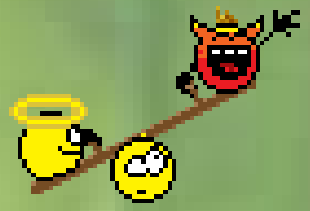
tüneti szer adása - repertorizálással

- SLEEP; SLEEPLESSNESS; itching, from (K1253, SIII-161, G1034) (48)
- EAR; ITCHING in; eustachian tubes (K292, G246) (18)
- EYE; LACHRYMATION; coryza, during (K245, G206) (43)

tüneti szer adása - repertorizálással

- MIND; IRRITABILITY; itching, from (1)
- MIND; WEEPING, tearful mood; amel. symptoms (K93, SI-1072, G75) (Anxiety; weeping) (Confusion; weeping) (Discontented; weeping) (Fear; weeping) (Frightened; weeping) (Sadness; weeping) (Suicidal; weeping) (24)
- HEAD PAIN; GENERAL; eating; amel.; after (K139, G116) (Pain; supper, after amel) (50)

tüneti szer adása - repertorizálással



	Anac.	Nux-v.	Gels.	Puls.	Psor.	Agar.	Lyc.	Phos.	Alum.	Caust.	Ign.	Lach.	Staph.	Carb-v.	Euphr.	Sep.	Sil.	Tell.
Total	8	8	5	7	5	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
Rubrics	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
Family																		
SLEEPLESSNESS; itching, from (48)	1	1	2	2	3	2			1	1	1	1	1	1	1			
EAR; ITCHING in; eustachian tubes (18)		3	1			1				1	1		1				3	
LACHRYMATION; coryza, during (43)	2	3		2		1	1	2	1			1	1	3	3			3
MIND; IRRITABILITY; itching, from (1)	1																	
WEEPING, tearful mood; amel. ...(24)	2	1	1	3	1		2	1			1	1				1		
GENERAL; eating; amel.; after (50)	2		1		1		1	1	1	1						3	1	1

Th: Anacardium C30 –

néhány nap alatt minden szinten áttörő javulás

Phatak Repertoriumban

- Asztma
- Csalánkiütés
- Felkrákog, felköhög
- Gége
- Hátsó orrjárat
- Hidegségérzet
- Időmodalitások
- Köhögés
- Könnyezés
- Köpet
- Légzés
- Levegő
- Nátha
- Nedves meleg
- Nyáron
- Orr, orrjárat
- Orrfújás
- Orrlyuk, orrjárat
- Periodicitás
- Por
- Szaglás
- Szem
- Tavasszal
- Torok és szájüreg
- Turkál orrában, fülében
- Tüsszentés
- Viszketés

A tünetek hierarchiája

- **szembetűnő, szokatlan, sajátságos 153.§**
  - **pszichés, mentális**
- **általános (testi generális)**
- **kiváltó ok (etiológia)**
  - **kísérő tünet**
  - **lokális tünet**

	régi	közepesen régi	aktuális
mentális	9	7	3
általános	8	5	2
lokális	6	4	1

Eugenio Candegabe – tünetek hierarchiája

A tünet „értéke”

annál értékesebb egy tünet

- **minél kevésbé a betegségre**

és

- **minél jobban a betegre jellemző**

Fontos…

- **minden olyan jel, amelyben a beteg tünetei eltérnek minden más, azonos diagnózisú beteg tüneteitől**

Még fontosabb…

- **minden olyan jel, melyben a betegünk különbözik az azonos diagnózisú betegségben szenvedő más betegektől**

Minden szénanáthás

- tüsszög
- folyik és dugul az orra…

- Képzelje el, hogy itt áll **1oo Önhöz hasonlóan szénanáthás beteg**, engem az érdekel, **miben tér el az ÖN szénanáthája a többiekétől**? (tüneti kezelés)

- Ennél is jobban érdekel, hogy **ÖN mitől más ember, mint a másik 99 szénanáthás**???? (alkati támogatás)

tüneti szer adása – bevált indikációk

Zelcsényi Judit:

Szénanátha gyógyítása homeopátiával

Remedium 1999.

tüneti szer adása – bevált indikációk

Borbély-Deák-Hídvégi-Katona-Molnár-Pap-Sal-Sebők-Tóth:

A homeopátia kézikönyve
Puedlo Kiadó
• 2oo7.

3. tüneti szer adása

- ha a preventív kezelés ellenére megjelennek a tünetek
- ha a beteggel először a szezon és tünetei „dandárjában” találkozunk
- D12-C3o-LM potenciában
- amíg a tünetek intenzitása indokolja

AGARICUS

- rendkívül erős viszketés /orr, szájpad, fülkürt, külső hallójárat/
- „üres” tüsszögés, nem hoz ki váladékot
- orrvérzés
- fülcsengés
- kábaság érzet

ALLIUM CEPA

- maró, vizes orrváladék
- tüsszögés
- erős könnyezés, fényérzékenység
- erősödnek a tünetek zárt tér, meleg hatására

APIS

- nagyfokú ödémák /orrnyálkahártyán, szemhéjon/
- erős orrdugulás
- égő-szúró fájdalomérzet
- állapotát a meleg, napsütés nagyon erősen rontja
- feltűnően hiányzó szomjúság érzet

ARSENICUM ALBUM

- duguló, viszkető, kisebesedő orr
- fájdalmas, heves tüsszögések
- sok, vizes, erősen maró orrváladék
- fázós, de a fejére ható meleg fokozza a tüneteket, ront az általános állapoton is
- szomjas, kis kortyokban iszik
- nyugtalan, aggodalmaskodó

ARUM TRIPHYLLUM

- orrdugulás és heves maró orrfolyás váltakozása
- gyakori orrvérzés
- az orr belsejében erős szurkálás-érzet
- tartós rekedtség kíséri az allergiás tüneteket

ARUNDO

- viszketés /orr belseje, szem, szájpad, külső hallójárat/
- fokozott nyálképződés
- égő érzés /orr, szájpad, húgycső/
- ekcéma /szem és fül körül/

CARBO VEGETABILIS

- rengeteg tüsszögés /rohamokban, de a tüsszentések egy része „bent reked”/
- az orrban rendkívül erős viszketésérzet
- nagyfokú általános gyengeség
- kivörösödött és hideg orr
- rekedtség
- asztmás jellegű köhögés, nehézlégzés

EUPHRASIA

- erős, maró könnyezés
- fényérzékeny szemek
- vizes, bőséges, nem maró orrváladék
- heves, száraz köhögés
- a tünetek erősödnek, ha a beteg lefekszik

GELSEMIUM

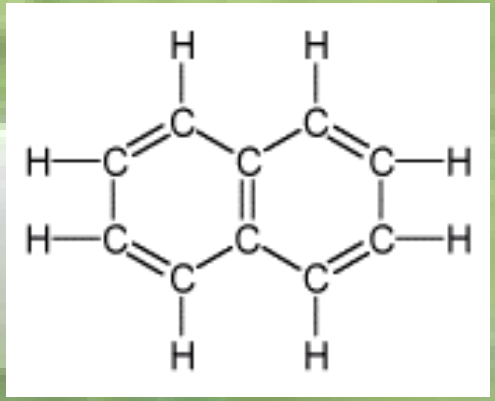
- a beteg kimerült, szélsőségesen gyenge, „mindene fáj”
- heves tüsszögési rohamok gyötrik
- maró, forró, vizes, patakzó orrváladék
- az orrban csiklandás-érzet

LUFFA

- minden száraz /bőr, nyálkahártyák/
- az orr tartósan dugult a nyálkahártya duzzanata miatt
- nagyfokú szomjúság és éhség
- fényérzékeny szemek
- az orr belseje nagyon viszket, ez erőteljes tüsszögéseket provokál
- a tüneteket enyhíti a szabad levegő
- a tünetek erősödnek meleg szobában

NAPHTHALINUM

- maró szem- és orrváladék
- kínzó, görcsös köhögés
- a tünetek enyhülnek szabad levegőn
- szinte semmilyen szertől nem javuló, makacs tünetek



NUX VOMICA

- intenzív tüsszögések, gyakran rohamokban
- viszketés /orr, szem, arc, gége, légcső/
- dugult orr, a dugulás éjjel fokozódik
- ingerültség

PLATE XII.—*Strychnos nux-vomica* (Nux Vomica). (From Jackson: *Experimental Pharmacology and Materia Medica.*)

PULSATILLA

- nem maró, sárgászölddé, sűrűvé, ragacsossá alakuló váladékok
- orrdugulás
- a szaglás csökken, el is vész
- a beteg állapota romlik, tünetei erősödnek melegben, fekve
- javul a szabadban, hűvöstől

SABADILLA

- görcsös, igen erőteljes tüsszögési rohamok
- dugulás érzete az orrban és a fülben is
- égő, kivörösödött szemek
- az orrban viszketés és szárazság érzet
- esetleg könnyezéssel járó köhögési rohamok
- szagoktól, illatoktól szélsőségesen felerősödő tünetek
- javul szabad levegőn, meleg és evés hatására

SINAPIS NIGRA

- az orrban viszketés, dugulás, valamint savas, vizes váladék váltakozása
- a szemek égnek
- a tünetek fekve többnyire jelentősen enyhülnek

Sticta pulmonaria

- teltségérzet az orrgyöknél – a váladék nem fújható ki
- „üres” tüsszögések
- minden száraz, a nyálkahártyák olyanok, mintha homok lenne rajtuk
- kisebesedő orr
- gyakran társul makacs, száraz köhögés, asztma

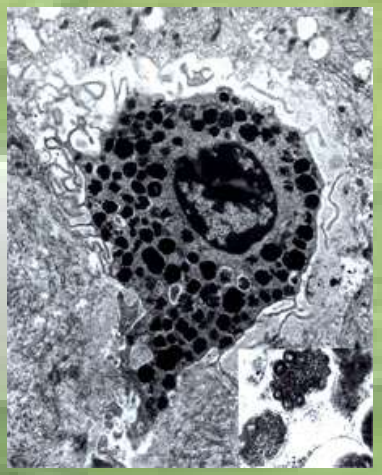
WYETHIA

- száraz nyálkahártyák
- a torok száraz, égő, olyan érzéssel, mintha megduzzadt volna
- extrém viszketés a légutakban /orr, torok, szájpad/ esetleg más testrészeken is

4. Potenciált **hisztamin** adagolása

szövetkultúrán is igazoltan, a potenciált hisztamin csökkenti a hízósejtek degranulációját, azaz a hisztamin felszabadulását

Histamin



potenciált hisztamin adagolása

- **Br.J.Clin.Pharmacology** 1988.25.439-444.

potenciált hisztamin adagolása

- a szezon indulása előtt kezdve
  - D vagy C3o potenciában
    - heti 2-3 alkalommal
    - sz.e. a szezon végéig

potenciált hisztamin adagolása

- VOLL teszt többnyire
- légúti allergiában a C15-ös
- Bőr- és emésztőrendszeri tünetek estén C3o-as potenciában igazolja
- A klinikum ezt alátámasztja

- Sürgősség esetén C3o-C2oo a választandó potencia

5. Galphimia glauca D6-C3o

Az allergiás reakció csökkentése aspecifikus módon

szénanátha esetén

Galphimia v. Thryallis glauca

- prevenció – néhány héttel a szezon előtt kezdve

- terápia – elsősorban bőrtünetekkel kísért szénanáthás tünetek esetén

- D6 – C12 potenciában

6. salaktalanítás segítése „kivezető” szerekkel

- **SZEZON ALATT SOHA!!!!**

- a szezon előtt 2-3 hónappal

és

- a szezon lezárása után

6. salaktalanítás segítése „kivezető” szerekkel

- **általános - Sulfur**
- **vesén át - Berberis**
  - **Solidago**
  - **Sarsaparilla**
  - **Equisetum**
- **májon keresztül – Colchicum**
  - **Lycopodium**
  - **Nux vomica**
- **bőrön át - Sulfur**
  - **Silicea**
  - **Hepar sulfur**

6. salaktalanítás segítése „kivezető” szerekkel

- **Phönix rotációs méregtelenítő kúra**

7. aspecifikus immunmoduláció

Echinacea D4-6

- napi 2x 7-1o napig
- 7-1o nap szünet után ismétlés

1 hét szedés

1 hét szünet

aspecifikus immunmoduláció

Engystol

homaccord

(Vincetoxicum + Sulfur)

- napi 1-2x
- lehet az Echinaceával váltva

8. komplex homeopatikumok

- Luffeel tabletta és orrspray
- Coryzalia - Corylia Neo tabletta

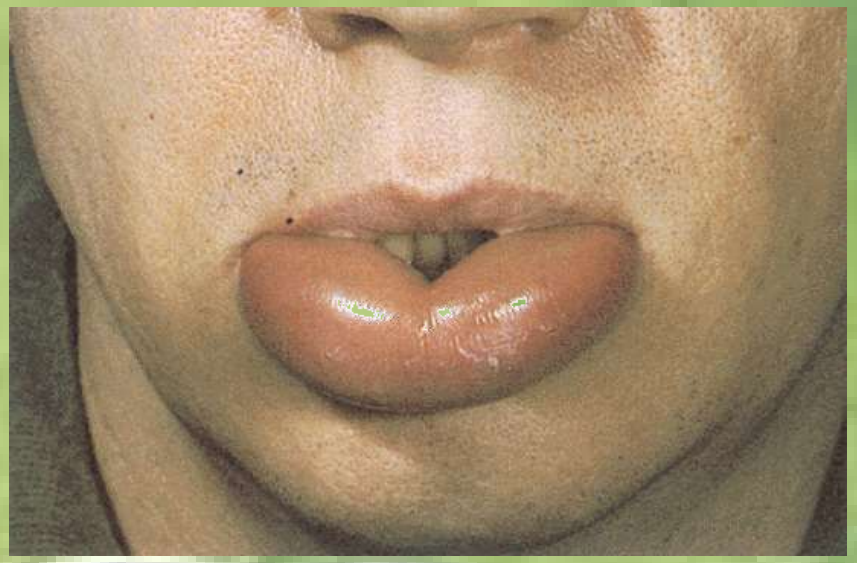
komplexek és spagyrikák alkalmazása

- **mono-készítménnyel együtt értelmetlen!!!**

9. Akut allergiás kórképek kezelése homeopátiával

Integratív orvoslás!!!!

Quincke -oedema



Quincke -oedema

GENERALITIES; DROPSY;

angio-neurotic (7) :

agar., apis., ars., hell., hep., rhus-t., urt-u.

Quincke -oedema

- Eye

. swollen, swelling

.. lids

... edematous

Quincke -oedema

EYE; SWELLING; lids; edematous (32) : anac., Apis, arg-n., arn., Ars., ars-i., bamb-a., bell., colch., croto-t., cycl., ferr., graph., iod., kali-ar., kali-bi., Kali-c., kali-i., kali-p., medus., merc-c., nat-ar., phos., phyt., psor., puls., raph., Rhus-t., Tell., urt-u., vesp., zinc.

Quincke -oedema

- Face

. swelling

.. edematous

... eyes above, around, under

... lips

Quincke -oedema

FACE; SWELLING; edematous (64) :

aeth., am-m., ant-ar., ant-t., Apis, apoc., arn., Ars., ars-h., ars-met., asaf., ba-sv., bell., bry., cact., Calc., calc-ar., canth., carbn-s., cham., chel., chin., chin-ar., chloram., cocc., colch., coll., crot-h., cupr-ar., dig., dulc., euph., ferr., ferr-p., Graph., ham., hell., kali-ar., kali-c., lach., Lyc., medus., merc., merc-c., morg., morg-g., nat-ar., nat-c., nat-m., ozone, phos., plb., prot., puls., rauw., rhus-t., sil., syc-co., tarent., thuj., tub., urt-u., vesp., xan.

Quincke -oedema

EYE; SWELLING; lids; edematous (32) : anac., Apis, arg-n., arn., Ars., ars-i., bamb-a., bell., colch., croto-t., cycl., ferr., graph., iod., kali-ar., kali-bi., Kali-c., kali-i., kali-p., medus., merc-c., nat-ar., phos., phyt., psor., puls., raph., Rhus-t., Tell., urt-u., vesp., zinc.

Quincke -oedema

FACE; SWELLING; lips (117) :

acon., ail., alum., alum-p., anan., ant-t., antipyrin., Apis, arg., arg-n., arn., Ars., Arum-t., asaf., aur., aur-ar., aur-m., aur-s., bac., bar-c., Bell., bor., bov., brach., brom., Bry., bufo, buth-aust., cadm-s., calad., calc., calc-f., calc-p., cand-a., canth., caps., carb-an., carb-v., caust., chin., cic., cimic., clem., coloc., com., con., cor-r., crot-c., crot-h., cub., dig., gels., glon., graph., grat., guare., hell., hep., hydr., hydrog., kali-ar., kali-bi., kali-c., kali-chl., kali-p., kali-s., kali-sil., kalm., lach., lachn., lact., lyc., mang., mangi., med., medus., merc., merc-c., merc-i-f., mez., mosch., mur-ac., nat-c., Nat-m., nat-sil., Nit-ac., nux-m., olnd., op., par., ped., petr., ph-ac., phel., phos., plb., psor., puls., rhus-t., rhus-v., sabad., sang., sant., Sep., sil., spig., staph., stram., sulph., thuj., tub., urt-u., vib., vinc., vip., zinc., zinc-p.

FACE; SWELLING; lips; edematous (1) : apis

Quincke -oedema

- Throat…

. swelling…

.. uvula

Quincke -oedema

THROAT; SWELLING; Uvula (60) :

acon., alumn., Apis, arg-n., ars., bar-m., bell., berb., brom., calad., calc., calc-p., calc-sil., caps., carb-v., caust., chel., chin., coca, coff., croto-t., dulc., fl-ac., hep., hyos., ind., iod., kali-bi., kali-br., kali-chl., Kali-i., kali-ma., lac-c., lach., lyc., merc., Merc-c., morg-g., mur-ac., nat-ar., nat-s., nit-ac., nux-v., par., Phos., phyt., puls., rhus-t., rumx., sabad., seneg., Sil., spong., sul-ac., sul-i., sulph., tab., tarent-c., zinc., zinc-p.

Quincke -oedema

- LARYNX & TRACHEA; EDEMA; glottis, of (K751, G639) (23) : Apis, apisin., ars., arum-t., bell., canth., chin., chin-ar., chin-s., chlor., crot-h., hippoz., ign., iod., Kali-i., lach., merc., merc-c., piloc., sang., staph., stram., vip.

Urticaria

Urticaria

- Skin, Face, Extremities,

  Back, Abdomen…

.eruption

.. urticaria

Urticaria

SKIN; ERUPTIONS; urticaria (210) :

acon., agar., all-c., alum., alum-p., alum-sil., am-c., am-m., amyg-am., anac., ant-c., ant-t., anthro., antipyrin., ap-g., Apis, arn., Ars., ars-i., Ars-s-f., arum-d., Astac., aur., aur-ar., aur-s., bar-c., bar-m., bar-s., bell., bell-p., benz-ac., berb., bol-lu., bomb-chr., bomb-pr., bov., bry., bufo, calad., Calc., calc-l., calc-p., Calc-s., calc-sil., camph., cann-s., canth., caps., carb-an., carb-v., Carbn-s., Caust., cham., chel., chin., chin-ar., chin-s., Chlol., chlor., chol., cic., cimic., cina, cob-n., coca, cocc., con., Cop., corn., crot-c., crot-h., croto-t., cub., cund., cupr., cupr-o., cypr., dig., dol., dros., Dulc., dys-co., elat., fago., ferr-i., form., frag., gaert., gall-ac., galph., gels., graph., hell., Hep., hist., hom., hydr., ichth., ign., iod., ip., jug-c., kali-ar., kali-br., kali-c., kali-chl., kali-i., kali-n., kali-p., kali-s., kali-sil., kreos., lach., Led., linu-u., lob., lyc., lycps., mag-c., mag-m., mang., med., medus., merc., mez., moni., morg-g., morph., mur-ac., myric., nat-ar., nat-c., nat-f., Nat-m., nat-p., nat-s., nat-sal., nat-sil., nit-ac., nux-v., olnd., op., ox-ac., pall., paull., petr., ph-ac., phos., physal., phyt., pic-ac., pin-s., pip-n., pitu-p., polyg., pot-a., prim-o., psor., ptel., puls., puls-n., rheum, Rhus-t., rhus-v., rob., rumx., ruta, sabin., sal-ac., sang., sanic., saroth., sars., sec., sel., sep., sil., skook., spig., spong., squil., stann., staph., stram., stroph., stry., sul-ac., sul-i., sulfa., Sulph., tarax., tarent-c., ter., tet., thuj., til., trio., tub., Urt-u., ust., uva., valer., vario., verat., verb., vesp., viol-t., voes., zinc., zinc-p.

Urticaria

- Murphy Clinical Repertory
- D; Diseases; ALLERGIC, reactions; hives and swelling, with (29) : acon., agar., all-c., ant-c., Apis, arn., Ars., Astac., bell., bov., calad., Carb-ac., chlor., graph., Hist., Led., lyc., mez., Nat-m., nat-p., nit-ac., psor., puls., Rhus-t., sal-ac., Sulph., sul-ac., Urt-u., vesp.

SKIN; ERUPTIONS; urticaria

- Sok-sok alrubrika!!!

Urticaria

FACE; ERUPTIONS; urticaria (35) : anan., ant-c., Apis, Ars., ars-i., bell., calc., chel., chin., chin-s., Chlol., coca, cop., croto-t., dulc., gels., hep., hydr., jug-c., kali-i., lach., led., lim., mag-m., medus., mez., nat-m., nit-ac., plan., prim-o., rhus-t., sep., sil., Sulph., urt-u.

Urticaria

EXTREMITIES; ERUPTIONS; urticaria (58): acon., all-c., am-c., ant-c., apis, aran., arum-d., bell., berb., bufo, calad., calc., cann-s., caps., carb-v., caust., chin., chin-s., Chlol., chlor., clem., cop., crot-c., dulc., hep., hydr., hydrc., hyper., indg., iod., kali-br., kali-i., lach., lap-mar-c., lyc., lycps., mand., med., merc., morg-g., nat-c., nat-m., nat-s., phos., plan., rhus-t., rhus-v., sars., sil., spig., stann., stram., sulph., tarax., thuj., urt-u., verat., zinc.

Urticaria

BACK; ERUPTIONS; urticaria (9) :

apis, cann-s., choc., cupr-o., lac-ac., lach., lyc., sil., sulph.

Urticaria

ABDOMEN; ERUPTIONS; urticaria (4) :
merc., nat-c., nat-sal., tub.

Anaphylaxia - **csak kiegészítő!!!**

- Generals
  - Collapse
  - Faintness tendency
  - Hypotension

Anaphylaxia

GENERALITIES; COLLAPSE (121) :

acet-ac., acetan., acon., aconin., adren., aeth., Am-c., am-caust., ampe-qu., amyg-am., ant-c., ant-t., apis, aran-ix., arn., Ars., ars-h., bamb-a., bar-c., calc., Camph., cann-i., canth., carb-ac., carb-an., Carb-v., Carbn-s., carc., cench., Chin., cina, cit-l., cocc., colch., colchin., con., crat., croc., crot-h., croto-t., cupr., cupr-acet., cupr-ar., cupr-s., cyt-l., dig., diph., dor., euon., eupi., graph., hell., home., hydr., hydr-ac., hydrog., hyos., hyosin., iod., ip., jab., kali-br., kali-chl., kali-chr., kali-cy., kali-n., kali-p., lach., lat-m., laur., lob., lob-p., lol., lyc., med., merc., merc-c., merc-cy., merc-n., merc-pr-a., mez., morph., mosch., mur-ac., naja, nicot., nit-s-d., nux-v., olnd., op., ox-ac., oxyu-s., ozone, petr., ph-ac., phos., phys., plb., podo., pyrog., ric., sabad., sant., scam., sec., seneg., sep., stann., stram., sul-ac., sulph., tab., tarent., tarent-c., tax., ther., verat., verat-v., vib., vip., zinc.

Anaphylaxia

- GENERALITIES; SHOCKS; agg. (SII-578) (23) : acon., Arn., Bell., bry., calc., carb-ac., cic., cina, con., glon., hep., ign., lach., nat-s., nit-ac., nux-v., ph-ac., pitu-p., rhus-t., ruta, spig., sulph., verat.

Anaphylaxia

- Murphy Clinical Repertory

- D; Diseases; ALLERGIC, reactions; anaphylaxis, allergic attack (13) : acon., Apis, ars., ars-i., carb-ac., caust., hist., led., nat-m., psor., rhus-t., sulph., Urt-u.

Anaphylaxia

GENERALITIES; FAINTNESS, fainting; tendency; coldness of skin, with (7) :
camph., carb-v., chin., laur., mosch., tab., verat.

GENERALITIES; FAINTNESS, fainting; tendency; face; pale (15) :
acon., berb., chin., cimic., ferr., ip., Lach., lob., nat-m., nux-v., op., puls., stram., tab., tril.

GENERALITIES; FAINTNESS, fainting; tendency; pulse; imperceptible (3) :
chin., crot-h., morph.

Anaphylaxia

GENERALITIES; HYPOTENSION (39) : acon., adlu., agar., am-c., aran., bar-m., cact., chlorpr., cortico., cur., ferr., gels., glon., halo., hist., lach., lat-m., levo., lyc., meph., naja, nat-f., nat-m., phos., rad-br., rauw., reser., rhus-t., rib-ac., sep., staph., sulfa., ther., thiop., thymol., thyr., v-a-b., verat., visc.

Ictus insecti

- Generals
  - . Wounds
  - .. bites
  - ... poisonous animals
- Skin
  - . Stings of insects

Ictus insecti

GENERALITIES; WOUNDS; bites; poisonous animals, of (30) :

acet-ac., am-c., anthr., apis, arn., ars., aur., bell., calad., caust., cedr., cist., echi., grin., helo., hep., hyper., lach., Led., lob-p., lyss., mosch., nat-m., puls., pyrog., seneg., stram., sul-ac., thuj., vip.

GENERALITIES; WOUNDS; bites; mosquitoes (1) :
calad.

GENERALITIES; WOUNDS; bites; tarentula, of (1) :
lycps.

GENERALITIES; WOUNDS; bites; scorpions (1) :
gua.

Ictus insecti

SKIN; STINGS of insects (52) :

acet-ac., acon., am-c., am-caust., am-m., androc., ant-c., anthr., apis, arn., ars., bamb-a., bell., bry., bufo, calad., camph., carb-ac., caust., cedr., coloc., crot-h., echi., graph., grin., gua., gymne., hippoz., hydr-ac., hyper., ip., kali-ma., kreos., lach., lat-m., **Led**., merc., mosch., nat-m., pulx., samb., seneg., sep., sil., sisy., spirae., staph., sul-ac., sulph., tab., tarent., Urt-u.

Ictus insecti
LEDUM C3o +

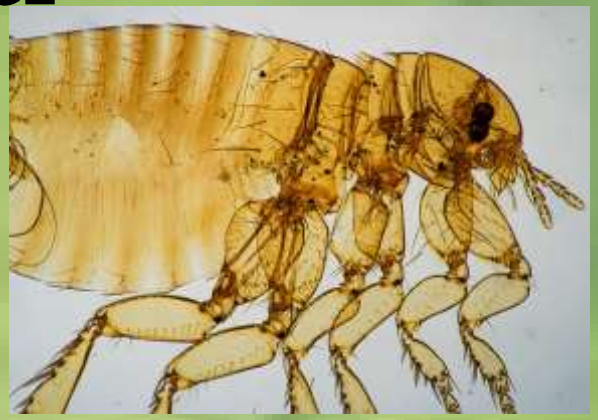
- Apis

- Vespa crabro

- Culex pipiens

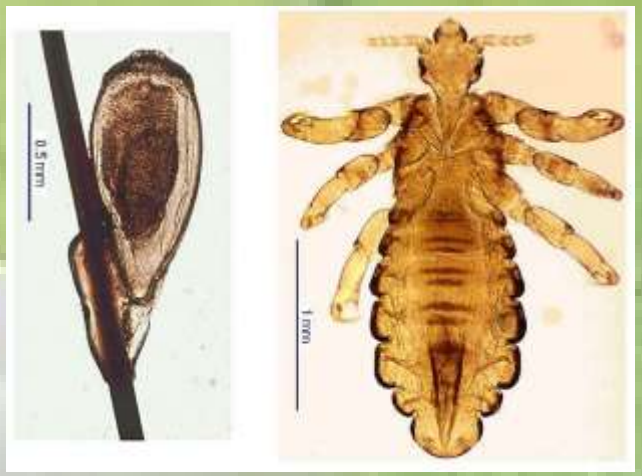
(Helios)

Ictus insecti



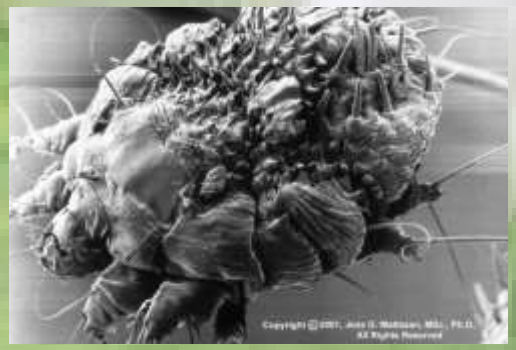
- *Pulex irritans* –bolha

- Pediculus capitis - fejtetű



- Scabies – Psorinum

(Sarcoptes scabiei)



Néhány fontos **életvezetési tanács**

- lehetőleg **tartsa távol magától a provokáló anyagokat**
- a szezon ideje alatt az **orrot naponta többször** érdemes **átöblíteni** enyhén sós vízzel, hogy a nyálkahártyára tapadt polleneket eltávolítsák ezt követően speciális orrkenőcs alkalmazásával lehet megelőzni vagy csökkenteni a pollenek megtapadását az orr-nyálkahártyán
- javasolható, hogy az esti tisztálkodásnál ne csak **zuhanyozzon** és **ruhát cseréljen**, hanem a **haját is alaposan zuhanyozza ki**, természetesen nem kell minden nap sampont használni (a haj pollenmentesítése az ön mellett alvó társa részéről is fontos!)
- pollenallergiások **ruháit, ágyneműjét, törülközőit tilos a szabadban szárítani**, mert a szálló pollenek tömege tapad meg rajtuk

- amennyiben **penész-allergiás**, **ne legyen** – legalább a hálószobában – a lakásban **cserepes növény**, a **mosógépet** hetente egyszer ajánlott **trisóval, főzőmosással** átmosni. A nedves falakat tartós, végleges hatású kezeléssel kell mentesíteni a penésztől
- házipor-, poratka-allergia esetén **atkátlanító** porszívó időnkénti használata ajánlott. Plüssjátékokat, takarókat, párnákat mosást követően 48 órás mélyhűtéssel, és ennek 4-6 hetenkénti ismétlésével atka-mentesíthetünk
- ha igazolódott kísérő **táplálkozási allergia**, akkor ahhoz alkalmazkodva, ha nem, akkor a **keresztreakciók** megelőzésére a szezonban indokolt az ennek megfelelő diéta, de szezonon kívül is legyen ezekkel a táplálékokkal nagyon visszafogott. Lehetőleg ne egyen azokból az élelmiszerekből, melyek a pollenallergiájával kapcsolatban keresztreakciót adnak. Fontos tudni, hogy táplálkozási allergiák is okozhatnak légúti tüneteket, és fordítva is igaz, a légúti allergének is válthatnak ki pl. csalánkiütést vagy ekcémát
- minden allergiásnak érdemes jelentősen **csökkenteni az állati-fehérje bevitelét**, javasolt az időnkénti **tisztító böjtölés** is /szakember irányításával /
- minden pollenallergia esetén következetesen érdemes **kerülni a mézfogyasztást**

A pollenallergiát erősítheti magas hisztamin tartalmú étel és ital fogyasztása is

- zöldségek: paradicsom, savanyú káposzta, spenót, bab, borsó, lencse, mák, szója
- alkoholos italok
- érett és penészes sajtok (camembert, cheddar, ementáli, gouda, rokfort, penészes és füstölt sajt)
- kávé
- halak: hering, szardella, szardínia, tonhal, cápa, sprotni, makréla, csiga, kagyló, kaviár
- gyümölcsök: citrusfélék (citrom, lime, narancs), ananász, banán, papaya, eper
- olajos magvak: főként a mogyoró, mogyorókrém
- a füstölt ételek: kolbász, szalámi, füstölt hús, sonka
- csokoládé

Keresztreakciót kiváltó anyagok

- Egy elég részletes táblázat:

- https://www.molnarmariann-homeopatia.eu/WP/wp-content/uploads/2020/03/tanacsaim_allergias_betegeimnek_20200331.pdf

Néhány fontos életvezetési tanács:

- lehetőleg **tartsa távol magától a provokáló anyagokat**
- a szezon ideje alatt az **orrot naponta többször** érdemes **átöblíteni** enyhén sós vízzel, hogy a nyálkahártyára tapadt polleneket eltávolítsák ezt követően speciális orrkenőcs alkalmazásával lehet megelőzni vagy csökkenteni a pollenek megtapadását az orr-nyálkahártyán
- javasolható, hogy az esti tisztálkodásnál ne csak **zuhanyozzon** és **ruhát cseréljen**, hanem a **haját is alaposan zuhanyozza ki**, természetesen nem kell minden nap sampont használni (a haj pollenmentesítése az ön mellett alvó társa részéről is fontos!)
- pollenallergiások **ruháit, ágyneműjét, törülközőit tilos a szabadban szárítani**, mert a szálló pollenek tömege tapad meg rajtuk

- amennyiben **penész-allergiás**, **ne legyen** – legalább a hálószobában – a lakásban **cserepes növény**, a **mosógépet** hetente egyszer ajánlott **trisóval, főzőmosással** átmosni. A nedves falakat tartós, végleges hatású kezeléssel kell mentesíteni a penésztől
- házipor-, poratka-allergia esetén **atkátlanító** porszívó időnkénti használata ajánlott. Plüssjátékokat, takarókat, párnákat mosást követően 48 órás mélyhűtéssel, és ennek 4-6 hetenkénti ismétlésével atka-mentesíthetünk
- ha igazolódott kísérő **táplálkozási allergia**, akkor ahhoz alkalmazkodva, ha nem, akkor a **keresztreakciók** megelőzésére a szezonban indokolt az ennek megfelelő diéta, de szezonon kívül is legyen ezekkel a táplálékokkal nagyon visszafogott. Lehetőleg ne egyen azokból az élelmiszerekből, melyek a pollenallergiájával kapcsolatban keresztreakciót adnak. Fontos tudni, hogy táplálkozási allergiák is okozhatnak légúti tüneteket, és fordítva is igaz, a légúti allergének is válthatnak ki pl. csalánkiütést vagy ekcémát

- minden allergiásnak érdemes jelentősen **csökkenteni az állati-fehérje bevitelét**, javasolt az időnkénti **tisztító böjtölés** is /szakember irányításával /
- minden pollenallergia esetén következetesen érdemes **kerülni a mézfogyasztást**

Magyar Integratív
Homeopátiás Egyesület