

## **Tanácsaim allergiás betegeim részére!**

Sajnos /vagy szerencsére?/ a **homeopátia sem csodaszer**, ezért ezzel a módszerrel sem ígérhetek gyógyulást, csak az igyekezetet és a „közben nem ártás”-t. Szerencsére egyre több beteg lesz jobban, sokkal jobban a módszer segítségével, és akadnak már teljesen tünetmentesek és valóban, laboratóriumi vizsgálattal is igazolhatóan gyógyultak is. A teljes sikerhez csak hosszú és közös munkával juthatunk el – talán!

Szeretném, hogy minél eredményesebbek legyünk, ezért, kérem fogadjon el néhány - homeopátiától független - tanácsot!

A kezelésnek nem feltétele, de támogatója az **allergia-vizsgálat**, melyet az állapot objektív követése miatt időnként érdemes megismételni.

Ha eddig járt allergológiai-pulmonológiai-gasztroenterológia **gondozásra**, akkor kérem, hogy ezt, az ott kívánt rendszerességgel folytassa tovább.

Igazi javulás csak ú.n. „**alkati kezelés**” segítségével remélhető, melyet a szezon előtt hónapokkal érdemes elkezdni. Ezt egészítjük ki célzottan az allergiát csökkentő homeopátiás gyógyszerekkel, illetve, ha szükséges a szezonban fellángoló panaszok enyhítésére **tüneti szerekkel**.

Az év során legalább a következő alkalmakkor indokolt találkozunkunk:

- a szezon indulása előtt minimum 1-3 hónappal
- a szezonban, a tünetek intenzitásától függő időpontban
- a szezon befejeződésekor
- valamikor két szezon között.

Ezekben a találkozáson tudjuk kiértékelni a megelőzően történeteket, és a tapasztalatok birtokában döntünk az alkati és tüneti szerek időzítéséről és adagolásáról.

Ha sikeresek vagyunk, ezt a tünetek enyhülése már az első szezonban jelzi, de tartós javulás, esetleg igazi gyógyulás csak több éven keresztül folytatott következetes homeopátiás kezelés esetén remélhető.

Néhány fontos **életvezetési tanács**:

- lehetőleg **tartsa távol magától a provokáló anyagokat**
- ha igazolódott kísérő **táplálkozási allergia**, akkor annak megfelelően, ha nem, akkor a **keresztreakciók** megelőzésére a szezonban indokolt teljesen diétázni, szezonon kívül is legyen ezekkel a táplálékokkal nagyon visszafogott, lehetőleg ne egyen azokból az élelmiszerekből, melyek a pollenallergiájával kapcsolatban keresztreakciót adnak / ld. lista /. Fontos tudni, hogy táplálkozási allergiák is okozhatnak légúti tüneteket, és sajnos fordítva is igaz, a légúti allergének is válhatnak ki pl. ekcémát.
- minden allergiásnak érdemes jelentősen **csökkenteni az állati-fehérje bevitelét**, javasolom az időnkénti **böjtölést** /szakember irányításával /
- minden pollenallergia esetén érdemes következetesen **kerülni a mézfogyasztást**
- a szezon ideje alatt az **orrot naponta többször** érdemes **átöblíteni** enyhén sós vízzel, hogy a nyálkahártyára tapadt polleneket eltávolítsák /**Nasipur** orröblítő, **Stérimar**, **Fluimare**, **Alergol-Theiss** tengervizes orrspray is megfelelő /, ezt követően pl. **Alergol orrkenőcs** alkalmazásával lehet csökkenteni a pollenek megtapadását az orr-nyálkahártyán
- javasolom, hogy az esti tisztálkodásnál ne csak **zuhanyozzon** és **ruhát cseréljen**, hanem **haját is zuhanyozza ki alaposan**, természetesen nem kell minden nap samponot használni
- pollenallergiások **ruháit, ágyneműjét, törülközőit tilos a szabadban szárítani**, mert a szálló pollenek tömege tapad meg bennük
- amennyiben **penész-allergiás**, **ne legyen** – legalább a hálószobában – a lakásban **cserepes növény**, a **mosógépet** hetente egyszer ajánlott **trisóval, főzőmosással** átmosni, ez a baktériumok elszaporodása ellen is véd
- házipor-, poratka-allergia esetén **atkátlanító** porszívó időnkénti használata segít (atka-ölő takarítószer használata vegyi irritáció miatt nem ajánlott!). Plüssjátékokat, takarókat, párnákat gépi mosás-szárítást követően 48 órás mélyhűtéssel, és ennek 4-6 hetenkénti ismétlésével atkátlaníthatnak.
- érdemes tájékozódni az aktuális pollenhelyzetről: <http://oki.antsz.hu/files/jelentesek/aktualis.pdf>  
táplálékallergiák esetén a fogyasztható élelmiszerekről listát kérhet a Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia Adatbanktól <http://www.taplalekallergia.hu/> <http://tudatosvasarlo.hu/link/magyar-taplalekallergia-es-taplalekintolerancia-adatbank>

**Jobbulást kívánok:**

**dr.Molnár Mariann**

## A pollenallergiát erősítheti a magas hisztamin tartalmú étel és ital is

### Magas hisztamin tartalmú ételek és italok:

zöldségek: paradicsom, savanyú káposzta, spenót, bab, borsó, lencse, mák, szója

alkoholos italok

érett sajtok (camembert, cheddar, ementáli, gouda, rokfort, stilton, penészes és füstölt sajt)

kávé

halak: hering, szardella, szardínia, tonhal, cápa, sprottni, 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

Allergén	Keresztreakciót kiváltó anyagok
parlagfű	görögdinnye, sárgadinnye, paradicsom, uborka, cukkini, banán, gyömbér, fahéj, gesztenye, mák
fekete üröm	zeller, paradicsom, sárgarépa, burgonya, petrezselyem, dinnye, uborka, mangó, csilibors, paprika, zöld és fekete bors, articsóka, kamilla, tátika, napraforgó, krizatém, kivi, ánizs, fűszerek
fűpollen	szója, földimogyoró, bab, borsó, szentjánoskenyérmag, barack, mandula, körte, szilva, cseresznye, meggy, burgonya, paradicsom
éger	mandula, alma, cseresznye, mogyoró, őszibarack, körte, zeller
rozspollen	rizs, búza, rozs, árpa, kukorica, zab
nyírpollen	alma, cseresznye, dió, mogyoró, mandula, kivi, avokádó, őszibarack, sárgabarack, gesztenye, burgonya, sárgarépa, zeller
pázsitfűvek	rozs
poratka	rákfélék, kivi
latex	citrusfélék, egzotikus gyümölcsök, gesztenye, spenót, avokádó
őszibarack	sárgabarack, banán, szilva
alma	burgonya, sárgarépa, nyírpollen
sárgarépa	uborka, petrezselyem, paradicsom, zeller
zeller	ánizs, koriander, sárgarépa, kömény, kapor, bazsalikom, majoranna, oregano
gabonaliszt	szója
dió	szója, gabonaliszt
földimogyoró	babfélék, szenna
kesudió	kakaó, kávé
babfélék	földimogyoró, szentjánoskenyérmag
szója	szentjánoskenyérmag
méz	tamarind
növényi gumik	földimogyoró, szentjánoskenyérmag, tehéntej, marhahús, marhaszőr, juhtej, kecsketej, kancatej, juhhús, juhsajt, tojás, baromfihús, toll.
tej	szója, marhahús, marhabőr, kecsketej
tojás	szárnyasok húsa, toll