

## Forradalmian új hírek az allergiáról és megelőzéséről

### Az allergia genetikai okai

Néhány évtizeddel ezelőtt az allergia kifejezés meglehetősen ismeretlen volt a köztudatban. Napjainkban azonban e kérdéskör a figyelem homlokterébe került. Jelenleg a hazai lakosság mintegy harmada valamilyen allergiától szenved, amely alapjaiban érinti az életminőséget, a munkaképességet és a közérzetet. Az allergia részben örökölt, részben szerzett betegség. A szülőktől – főként az anyától- származó gének nagymértékben befolyásolják az utódok allergiára való hajlamát, emellett azonban a gyermek anyatejes táplálása, első hét évének történései, étrendje, a környezeti higiénia illetve levegőminőség, valamint a családon belüli stresszhatások is meghatározóak.

### Az immunrendszer szerepe

A legújabb tudományos eredmények szerint a legtöbb allergiás tünet mögött jól definiált okok állnak. Ezek közül az egyik legfontosabb az immunrendszeri státusz módosulása, amely a fehérvérsejtek működésének változására vezethető vissza. Mivel az emberi immunrendszer mintegy 70 %-a a bélrendszerrel van közvetlen kapcsolatban, így nem véletlen, hogy az étrend és a táplálkozási szokások döntően meghatározhatják az allergiás tünetek kialakulását. A vékony- és vastagbél immunrendszerének (ún. intestinális immunitás) állapota ugyanakkor a tüdő hámszövetének védelmi rendszerére is hatást gyakorol. Ebből adódik az a legújabb felismerés, miszerint a táplálkozás illetve bélrendszeri történések a pollenérzékenység és az allergiás asztma kiváltásában is oroszlánrészt vállal. A kutatások arra is rávilágítottak, hogy a szintén általánosan terjedő migrén, ízületi bántalmak, irritábilis bélszindróma vagy a hiperaktivitás mögött is sok esetben étellel vagy egyéb környezeti anyagokkal szembeni túlérzékenységi reakció húzódnak meg. Eszerint az allergia megelőzésének és kezelésének komolyan vétele számos olyan betegségre is gyógyírt adhat, amelyeket eddig nem hoztak összefüggésbe az allergiás kórképekkel.

### A védelmi rendszer erősítése

Az orvosok jelenleg a gyógyszeres kezelést tartják elfogadhatónak az allergiás betegség fennállásakor. Az egészségvédelmi szakemberek körében azonban erősödik az a nézet, amely szerint hatékonyan megelőzhető és „kezelhető” a szénanátha, a porallergia, az asztma és egyéb érzékenységek jól megválasztott étrenddel, immunerősítő terápiákkal és tudatos életvitellel. Az elmúlt években számos egészséges életvitelre „áttért” allergiás betegnek csökkent, vagy megszűnt a pollenérzékenysége illetve asztmája. Bizonyos élelmiszerek (mint pl.: a magas hisztamintartalmú sajt és csokoládé) étrendi elhagyásával és az immunstátusz tudatos javításával átütő eredményeket sikerült elérni. A tudatosan megválasztott étrend és rendszeres táplálkozási ritmus, a vízkezelések, az immunerősítő gyógynövény hatóanyagok, a testmozgás illetve a lelki egyensúlyra törekvés olyan stimuláló hatással bír a szervezetre, amely képes visszabilenteni az egyensúlyt veszített immunitást az egészséges állapotba. Az allergia megelőzését és kezelését célzó speciális életvitel természetesen akkor hatásos, ha minél korábban kezdik el, és az ún. keresztreakciók miatt nem gyengült le még jelentősen a szervezet. A megelőzésben és „kezelésben” kulcsfontosságú a bélflóra helyreállítás és az élelmiszerben található szennyezőanyagok és élelmiszeradalek anyagok minimálisra csökkentése, illetve elhagyása. (Az immunrendszer erősítésének témakörével és a keresztallergiákkal egy következő cikkben foglalkozunk részletesebben) Összességében elmondható, hogy az allergiák kérdésköre új megvilágításba került az utóbbi időben, az alternatív gyógymódokkal foglalkozó szakirodalmak, illetve egészségvédő életvitelre áttért emberek tapasztalatainak tükrében. Az allergiás problémáktól szenvedők számára is elsődrendű fon-

tosságúvá válik tehát a táplálkozási és egyéb életmód szokások gyökeres átalakítása.

### Tanácsok pollenallergia esetén

Nagyon sok ember szenved a tavaszi időszakról kezdve a pollenallergiától. Tüsszög, viszket és könnyezik a szeme, viszket az orra és vízszerűen folyik. Hazánkban februártól májusig a fapollenek, májustól július végéig a fűpollenek, július végétől októberig a gyomppollenek (különösen a parlagfű és az üröm) okoznak allergiás tüneteket. Magas pollenszám esetén (virágzás idején) általában a következő alapelvek betartása tanácsos:

- Tartózkodjunk zárt helyen.
- Korlátozzuk a szellőztetést (vidéken 19–24 óra, városban 6–8 óra között tanácsos ablakot nyitni).
- Porszívózzunk gyakran és rendszeresen.
- Csökkentsük a szabadban végzett aktivitást ebben az időszakban.
- Mossunk haját naponként (nem szükséges mindennap sampont használni, hanem folyó vízzel alaposan át kell mosni a haját).
- Ne vigyük be az utcai ruhát a hálószobába.
- Ne szárítsuk ilyenkor a ruhát és az ágyneműt a szabadban.
- Az orrjáratokat naponta mossuk át tenyérből fel-szívott langyos vízzel.

### Egész éven át tartó allergiák

Az egész éven át ható allergének közül a világ minden táján a poratkák a leggyakoribbak, ezeket követik az állati fehérvék (pl. szőr, toll) és a rovarcsípéssel összefüggő panaszok. Gyakoriak még a gombaspórák (*Aspergillus*, *Cladospora*) és a cereáliák (búza, rozs, zab) által okozott tünetek is, de külföldön már a svábbogár is az allergénként számon tartott ízeltlábúak közé került.

A szakemberek a házi poratka elkerülésére ill. csökkentésére a következőket ajánlják:

- Műanyagból készült ágyceték használata a hálószoba minden ágján.
- Alapos porszívózás hetente, beleértve a matracot és párnát is. Az allergiás beteg viseljen maszkot takarításkor, allergiás gyermek ne tartózkodjon a szobában a porszívózást követő 2 órán keresztül.
- A hálószobából távolítsuk el a szőnyeget, tollpárnát, gyapjútakarót, a pehelyelt töltött ágyneműt szintetikussal helyettesítsük.
- Az ágyneműt egy-két hetente 60 °C-on mossuk ki. A függönyöket szintén gyakran kell tisztítani.

- A port nedvesen töröljük a portalanítandó felületekről.
- A relatív páratartalom 50% alatt legyen, korlátozzuk a párástítók használatát. Ha szükséges, használjunk páramentesítőket, ill. növeljük a szellőzést.
- A ruhaneműt mindig szekrényben tartjuk, és távolítsuk el a nem mosható porfogó tárgyakat a hálószobából (pl. kitömött játékok). Ne tartsunk a lakásban állatot.
- Súlyos allergia esetén a szőnyegpadlót könnyen felmosható műkőre, parkettára vagy műanyag padlóra érdemes cserélni. Ilyenkor az atkaölő kémiai anyagok használata is hasznos lehet.
- A bútortat ne legyen kárpitozott, s ha mégis az, akkor ne legyen régi, és gyakran tisztítsuk. A könyvespolcokat érdemes zárható ajtóval ellátni.
- Az atka nem szereti a hideget, így téli időszakban hasznos a textiljátékokat, plüssállatokat kitenni a fagyos levegőre, majd alaposan kitisztítani.
- Az említett szabályok szem előtt tartásával 30–50%-kal csökkenthetők az allergiás nátha tünetei, de előfordul a teljes tünetmentesség is.

### Javaslatok a penészgombák elkerülésére:

- A gombanövekedés lehetséges forrásait (virág-cserép, nedves tapéta) távolítsuk el.
  - Csökkentsük a lakás levegőjének páratartalmát, és biztosítsunk jó szellőzést.
  - A megfelelő helyeken alkalmazzunk gombaölő anyagokat (nedves helyiségek, sarkok stb.).
  - Korlátozzuk a légnedvesítők használatát, és rendszeresen tisztítsuk őket.
  - Biztosítsuk a megfelelő esővíz-elvezetést a ház körül.
- A háziporatka és a penészgomba elleni védekezés jelentős változást okoz az életvitelben, főként a családi házban élők számára. A rendszeres munka, a folytonos elővigyázatosság azonban idővel meghozza jó gyümölcsét.

### Felhasznált irodalom:

Tóth Gábor: Allergia és candida kalauz, Pilis-vet kiadó, Budapest, 2004.

# Fahéj (fák) (*Cinnamomum* spp.)

### Leírás és előfordulás:

kisebb termetű, dúsan ágas, örökzöld fák. A ceyloni vagy valódi fahéj (*Cinnamomum verum* Presl., syn.: *Cinnamomum zeylanicum* /=*ceylanicum*/ Bl.) Dél-Indiában és Ceylonon, a kasszia vagy kínai fahéj (*C. aromaticum* Nees, syn.: *C. cassia* Blume) Dél-Kínában és Burmában őshonos. A fahéjfák magassága természetesen rendszerint 3-4 m. Leveleik bőrneműek, 10-18 cm hosszúak, lándzsásak, hosszúságuk kihegyezettek, sötétzöld színűek, kopaszok. A ceyloni fahéj fiatalabb ágainak nemcsak a külső, hanem a vörösesbarna, fahéjszínű, papírszerű belső kérgét is gyűjtik, ez szolgáltatja a kitűnő minőségű valódi fahéjat. A kasszia fahéj kérge a valódi fahéjnál gyengébb minőségű és olcsóbb, azt helyettesítik vele.

### Felhasznált részei:

a kéreg (*Cinnamomi zeylanici cortex* - Ph. Eur. 4.), valamint a kéregből és a levélből kinyert illóolaj (*Cinnamomi zeylanici corticis aetheroleum* - Ph. Eur. 4., Ph. Hg.!, *Cinnamomi zeylanici folii aetheroleum* - Ph. Eur. 4.).

### Főbb hatóanyagok:

illóolajok (fahéjaldehid fő alkotórészrel) és cserzőanyagok.

### Főbb hatások:

a kéreg antimikrobiális, összehúzó, szélhajtó, görcsoldó és hányáscsillapító, az illóolaj antimikrobiális.

Napi fél teáskanál fahéj jelentősen csökkenti a vércukorszintet, a trigliceridszintet, az LDL- (káros koleszterin) és a teljes koleszterinszintet a II. típusú cukorbetegéknél.

### Ajánlott napi adagja:

kéregből 2-4 gramm, illóolajból 50-200 milligramm.

### Felhasználás:

a kérgeket étvágy- és emésztésjavító, gyomorerősítő, ill. a szájüreg gyulladással szembe fordított kezelésére szánt készítmények alkotórészeként; az illóolajat ízjavítóként, ill. aromás tinktúrák, szájpoló és egyéb kozmetikai készítmények összetevőjeként.

A fahéjfák kérgének pora elsősorban édességek fontos ízanyaga, emellett levelek (pl. paradicsom) és húsételek (pl. baromfi) ízesítésére is használják.

A likőriparban az említett fahéjfák kérgének finom zamatú kivonatát (a ceyloni fahéjkéregnek a párlatát is) és illóolajait sokféle likőr előállításához használják fel.

### Megjegyzés:

az illóolaj alkalmazásakor a bőrön és nyálkahártyán allergiás reakciók fordulhatnak elő.

