

Hisztamin-horror

– 2/2. –

Kölcsönhatások

Sajnos számtalan élelmiszer komoly veszélyt jelenthet a gyógyszersedőknél, ha azok kölcsönhatásba lépnek egymással. Több orvos-gátoja a hisztaminlebontó enzimet, s emiatt a szervezetet elárasztja az allergiás tüneteket kiváltó biogén amin. Ilyenek például egyes fájdalomcsillapítók (aszpirin), izomlazítók, kemoterápiás szerek (daganatosoknak), a niacin (B3-vitamin), sok antibiotikum (akár a húsokban, tejben is.) és azok lebomlási termékei, több adalékanyag (élelmiszerekben, félkész ételekben, italokban). Némelyik ezek közül akár 80-90%-os blokkot is elő tud idézni! Sajnos a vérnyomáscsökkentők, a hashajtók, a hormontabletták és a fogamzásgátlók többsége sem maradhat ki a sorból. A hisztamin-anyagcserét jelentősen befolyásolják a röntgenkontrasztanyagok és az altatóshoz használt szerek is. Ezért a hisztaminérzékenyeknek kontrasztanyag vizsgálatok és altatásban végzett műtétek előtt antihisztamin-hatású gyógyszert kell bevenni. Ilyen esetben feltétlen tájékoztatni kell a beavatkozást végző orvost, mert annak elmulasztása akár életveszélyes állapothoz is vezethet.



- Hasmenés
- Orrdugulás
- Szemviszketés, könnyezés
- Rekedtség
- Légzomj, asztmás roham
- Szédülés, vérnyomásesés
- Hirtelen fellépő arcpír
- Fejfájás
- Rendetlen, heves szívdobogás
- Sokk - csak igen súlyos esetben

Extra tippek

Az alábbiakra különösen ügyelni kell a hisztaminérzékenyeknek:

A hisztamin nagyon hőstabil anyag, ezért fagyasztásra, főzésre, sütésre sem bomlik le.

Az érleléssel készített élelmiszereket teljesen hagyja el, vagy csak ritkán, kis mennyiségben fogyassza.

• Az avokádó és a banán rengeteg hisztamin-tartalmaz természetesen is, ezért ne fogyassza őket.

• Próbálja ki, hogy miből mennyit tud elviselni komolyabb tünetek nélkül a szervezete. Ne feledje, a tárolás idejével arányosan nő a hisztamin-tartalom is!

mintartalom is!

• Lehetőleg ne egyen, igyon egy étkezés során hisztamin-dús ételt és italt.

• A vörösborban jelentősen több (40-80 mikrogramm/liter) a hisztamin, mint a fehérben (10-40 mikrogramm/liter), különösen a régebiekben.

• A sör és a pezsgő 20-40 mikrogramm hisztamin-tartalmaz literenként.

• Ha szükséges, akkor az étkezés előtt fél-egy órával jobb, ha bevesz egy antihisztamin-tablettát.

• Az ananászban, eperben, papajában, kakaóban és a tenger gyümölcseiben ugyan nincs túl sok hisztamin, ám jelentősen megkönnyítik a szervezetben a biogén amid hízósejtekből (itt raktározódnak) történő felszabadulását.

• A csokoládé gátolja a hisztamin lebomlását.

• Az érzékenyek lehetőleg friss, nem túl régóta tárolt élelmiszer-alapanyagokat használjanak csak.

• Az elkészült ételket azonnal célszerű elfogyasztani. Ha valami több mint 1 órát állt hűtés nélkül, már ne egye meg, mert a baktériumok gyorsan elkezdik a bontást, s óriási mennyiségben keletkezik hisztamin az ételben.

• A gyógyszerek szedését okvetlen beszélje meg orvosával, ha hisztaminérzékeny, feltétlen jelezze, amikor receptet írnak fel.

• A gyógyszerek szedését okvetlen beszélje meg orvosával, ha hisztaminérzékeny, feltétlen jelezze, amikor receptet írnak fel.

Hisztamin-dús ételek

- Halak: tonhal, szardínia, szardella.
- Sajtok: ementáli, gouda, camembert, cheddar, minden penészes és füstölt sajt.
- Szalámik: kolbászok, füstölt sonkafélék.
- Zöldségek: savanyú káposzta, kovászos uborka, spenót, paradicsom.
- Alkoholok: vörösbor, fehérbor, pezsgő, sör.

Ideál Reforméletmód-magazin 2001.11.08.

dr. Balaicza Erika

Rozmaring

(Rosmarinus officinalis)

Leírás és előfordulás:

évelő, örökzöld félcserje. Gyökérzete dúsan elágazó. Magassága 50-150 cm, szárai erőteljesen elágaznak. Ágai gyengék, hajlékonyak. Levelei tűszerűek, bőrneműek, 2-4 cm hosszúak, 2-3 mm szélesek, átellenesen helyezkednek el. A levelek felül kopaszok, fonákuk fehéres-molyhos, szélük kissé hátragöngyölt. Virágai aprók, halványkék vagy lilás színűek. Virágzásuk 1-2 hónapig elhúzódik. A Földközi-tenger vidékén őshonos.

Felhasznált részei:

a levél (*Rosmarini folium* - Ph. Hg.!, Ph. Eur. 4.) és az illóolaj (*Rosmarini aetheroleum* - Ph. Hg. VII.).

Főbb hatóanyagok:

illóolaj (borneol, eukaliptol és a kámfor főbb alkotórészekkel), *Lamiaceae*-cserzőanyagok, flavonoidok és a rozmaringsav.

Főbb hatások:

a leveleké epehajtó, emésztésjavító, keringéscsökkentő és tonizáló; az illóolajé vérbőséget fokozó és gyulladáscsökkentő.

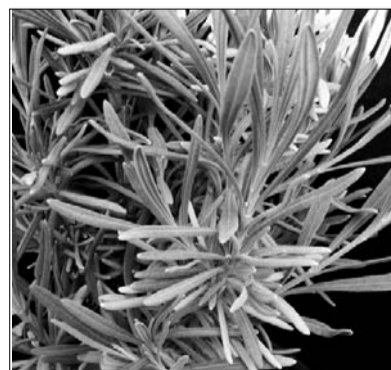
Ajánlott napi adagja:

belsőleg levelekből 4-6 gramm, ill. azzal egyenértékű kivonattal; illóolajból 150-350 milligramm. Külsőleg alkalmazáskor 6-8 % illóolaj tartalmú készítmények, ill. fürdővízben 50 gramm drog egy kád vízhez.

Felhasználás:

a leveleket időskori szívpanaszok, emésztési zavarok kezelésére teakeverékek és egyéb készítmények alkotórészeként, ill. az alsó végtagok keringési elégtelensége és alacsony vérnyomás esetén gyógyfürdők készítésére; illóolaját külsőleg reumás eredetű fájdalmak, idegzsába és isiász kezelésére szánt bedörzsölőszerek, masszázsolajok és krémek alkotórészeként, ill. kozmetikai termékek (pl. masszázsolajok és fürdőkezelések) összetevőjeként, valamint kölnik és WC-illatosítók illatanyagaként.

A levelek kivonatát és párlatát enyhén és erőteljesebben keserű ízű likőrök előállításához használják.



Hisztaminmentes diéta

A legalább 4 hetes diéta során a fenti táblázatban található élelmiszereket teljesen el kell hagyni. Tapasztalatok szerint a kúra után az asztma és a krónikus fejfájás, a bőrtünetek és a hasi panaszok jó része akár teljesen megszűnik, máskor viszont csak enyhül, súlyosabb esetben pedig önmagában nem tud elég eredményes lenni. Ilyenkor feltétlen szükség van más kiegészítő kezelésre is:

• Salaktalanításra: léböjttel, szigorúbb salaktalanító diétával, szaunázással, masszázzsal.

• Béltisztításra: rostokkal, kolon-hidroterápiával.

• Baktériumflóra-regenerálásra: speciális készítményekkel.

• Immunrendszer-támogatásra: gyógynövényekkel (Lapacho-tea, noni, macskakarom, kasvirág, shii-take-gomba...), homeopátiás szerekkel, saját vérterápiával, véroxigenizációval, akupunktúrával, Kneipp-kúrával, vitaminokkal, ásványokkal.

Milyen tünetei vannak?

• Bőrviszketés, nedvező bőrpír, csalánkiütés, ekcéma

- Ödémaképződés
- Hányinger, hányás
- Puffadás, görcsök

