

ALERGIA

Do powstania chorób alergicznych przyczyniają się czynniki: alergiczny i cywilizacyjny.

U wielu ludzi występuje dziedziczna skłonność do zachorowań na schorzenia alergiczne. Jeśli oboje rodzice są alergikami, to zwykle połowa potomstwa wykazuje objawy schorzeń alergicznych. Natomiast jeśli jedno z rodziców jest alergikiem, to trzecia część potomstwa z reguły cierpi na to schorzenie. Zdarza się, że u dzieci nie zawsze jednak występują te same choroby, co u rodziców, może być tak, że ojciec choruje na astmę a dziecko na pokrzywkę.

Czynniki cywilizacyjne:

W okresie ostatnich lat zauważalny jest ciągły wzrost chorób alergicznych. Choroby te stają się schorzeniami społecznymi. Przyczynia się do tego zwiększone zanieczyszczenie powietrza pyłkami przemysłowymi, gazami spalinowymi. Zwiększa się ilość substancji chemicznych, leków, oraz następuje zmiana sposobu odżywiania, zmiana warunków zamieszkania. Do tego dochodzi osłabiony lub rozregulowany system immunologiczny.

Powstanie chorób:

Do powstania zmian chorobowych przyczynia się kontakt z alergenem. Alergen najczęściej jest substancją białkową, niekiedy związaną z węglowodami lub tłuszczami. Wprowadzony do ustroju pobudza go do produkcji przeciwciał. Alergeny przenikają do organizmu często przez drogi oddechowe (wziewne), które mogą być przyczyną powstania nieżyty siennego, dychawicy, świerzbiączki. Alergeny to pyłki drzew, traw, zbóż, kurz domowy, zarodniki pleśni, sierść zwierząt, wełna, pióra ptaków, kosmetyki, artykuły zapachowe itp. Inne alergeny to alergeny pokarmowe, które są przyczyną zaburzeń przewodu pokarmowego. Pokarm, który jest nie rozłożony przez śluzówkę jelit może być przyczyną powstania alergii. Przyczyny to: zboża, mleko, jaja, ryby, cytrusy, czekolada, nowalijki, itp. Natomiast alergeny, które przenikają przez skórę i błonę śluzową, mogą doprowadzić do wyprysku. Do nich zaliczają się: chemikalia, rośliny domowe, kwiaty, metalowa biżuteria, kosmetyki, tworzywa sztuczne (stylony). Kolejną grupę stanowią alergeny zakaźne, które przenoszą się poprzez pasożyty, wirusy, bakterie, grzyby, gronkowce i powodują choroby takie jak pokrzywka, astma. Często zdarzają się alergie na niektóre leki, do których mogą należeć: pochodne kwasu salicylowego oraz barbiturowego, piramidon, sulfonamidy, antybiotyki, penicylina, aspiryna, preparaty jodowo-bromowe.

Przyczyny alergii:

Główną przyczyną zachorowania jest spadek odporności organizmu i osłabienie całego układu immunologicznego: błony śluzowej jelita, układu limfatycznego, śledziony i różnych rodzajów białych krwinek. Jeśli układ odpornościowy jest osłabiony, przebywające stale w organizmie mikroorganizmy rozmnażają się szybko. Osłabienie odporności powoduje choroby fizyczne i umysłowe. W tym przypadku należy wzmocnić układ odpornościowy – pobudzić wytwarzanie składników układu obronnego: przeciwciała, limfocyty, makrofagi. To one skutecznie zwalczają antygeny (wirusy, bakterie, obce ciała). Pomocne mogą być preparaty immunostymulujące, powodujące aktywację nieswoistych mechanizmów odporności organizmu. Są to jeżówka, żeń-szeń, aloes, Echimax, Echinacea Ratiopharm, Immunal, Immunofort, Succus Echinacea, Alitol, Aliogal, Geriatry, wit. B1, B2, B6, B12, C,

F, kwas foliowy, węglan wapnia, wodorowęglan potasu, węglan magnezu, miedź, fosfor, cynk, lecytyna. Zaleca się także leczenie poprzez właściwe odżywianie. Aby odżywić osłabioną błonę śluzową należy spożywać ciepłe, gotowane warzywa (kalarepa, marchew, seler, por, brokuł, buraki, szparagi). Substancjami odżywczymi dla zdrowia są: cynk (kukurydza, buraki, warzywa strączkowe, cebula, soja, szpinak, ziemniaki, kapusta), witamina C (surowe owoce). W celu polepszenia ukrwienia śledziony oraz wzmocnienia przepływu limfy należy spożywać rzodkiew, czosnek i cebulę. Warto zażywać tran, olej z rekina – preparaty pobudzające układ odpornościowy (bogate w alkiloglicerole). Zalecana jest dieta bez wędlin, wędzonego mięsa i ryb, wieprzowiny i jej przetworów, owoców południowych.

Przykładowe przepisy, które pomogą uchronić nas przed alergią i jej skutkiem.

- 1. Pić pokrzywę (1 łyżeczka pokrzywy na szklankę wrzątku, naparzać 10 min., przecedzić i dodać ziół szwedzkich 1 łyżeczkę), pić 2-4 szklanki dziennie.*
- 2. 60g kapusty gotowanej gotować w 1/2l wody przez godzinę. Pod koniec gotowania dodać 60g miodu. Pić 2 szklanki dziennie.*
- 3. Pić sok z rzepy (źródło wapnia) i z liści.*
- 4. Pić sok z marchwi (75ml), z mniszka (75ml), z rzepy (100ml).*
- 5. Zioła do picia: 50g pokrzywy, 40g wiązówki błotnej, po 30g glistnika, przetacznika, nagietka, kory wierzby, 20g dymnicy, 10g kory dębu (zmieszać). Łyżeczka na szklankę wrzątku, krótko zagotować, przecedzić, pić łykami do 2 litrów dziennie.*

Poprawić samopoczucie można przez ruch, ćwiczenia, biegi, jazdę na rowerze, pływanie. Wskazane są zabiegi kręgarskie – manualne oraz masaż ciała, który pobudza układ limfatyczny i samopoczucie.

Warto wspomnieć, że sprawą podstawową jest wykrycie przyczyny alergii. Nie jest to łatwe, gdyż liczba możliwych czynników alergicznych jest w zasadzie nieograniczona. W tym wypadku należy skorzystać z pomocy lekarza specjalisty. Na pewno pomocna jest odpowiednia dieta, zabiegi kręgarskie, masaż ciała, leczenie ziołami oraz zabiegi bioterapeutyczne oraz stosowanie leków homeopatycznych.

Materiał odnośnie tematu alergii jest bardzo szeroki, w niniejszym artykule przedstawiono jedynie zarys problemu. Czekamy na Państwa opinie i zachęcamy do dalszej lektury.

Henryk Powęska