Melano.hu
A Közép-európaiak magazinja
Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)

Örök ellenség: az allergia

Létrehozás: 12/16/2015 - 20:57
Szerző: Melano
[1]
Minden eddiginél jobban megviseli az allergiások szervezetét az idei szezon. A parlagfű ismét a csúcsra futott, több hete nagyon magas virágporának mennyisége a levegőben.

Az allergiásoknál egyre súlyosabb tünetek jelentkeznek, de azok is enyhe orrfolyásra, torokszárazságra, szemviszketésre panaszkodnak, akiket korábban soha nem érintett a pollenszezon, mely idén novemberig is eltarthat. A legjobb dolga annak van, aki már tavasszal megkezdte a védekezést, azonban sokan ilyenkor még legyintenek az enyhe tünetekre, amelyeket még nem a parlagfű, hanem egyéb pollenek okozhatnak. Érdemes azonban mindenképpen már ilyenkor szedni a védekezést segítő készítményeket, jövőre mindenképpen tedd meg, ha idén ezt elmulasztottad. Most már csak a SOS terápiákra támaszkodhatsz, hogy valamelyest enyhítsd a tüneteket és átvészeld ezt az időszakot.

Először is ott vannak az allergia elleni készítmények, bár ezek hatásairól megoszlanak a vélemények. Mindenesetre kiegészítésként mindenképpen kezd el szedni, ha még nem tetted meg. Orrdugulás ellen szerezz be egy allergiásoknak készített orrsprayt, de csak akkor használd, ha már végképp szükséges, ugyanis az orr nyálkahártyája bánhatja a túl gyakori fújkálást. Sok pollenérzékeny ember keresztallergiás lehet bizonyos gyümölcsökre, zöldségfélékre és magvakra is. A tomboló parlagfűszezonban érdemes elhagyni a keresztallergiát kiváltó élelmiszereket, esetleg megsütni, megfőzni vagy grillezéssel hőkezelni azokat. Ha lehet, kerüld a hisztamin és szerotonin szintet növelő ételeket, például a sárgadinnyét, görögdinnyét, paradicsomot, uborkát, banánt, füstölt halakat, húsokat, az érett sajtokat, az alkoholt, kávét és csokoládét. Vannak akik a természetgyógyászatra, kineziológiára esküsznek, akár ezzel is próbálkozhatsz enyhíteni vagy megszűntetni a panaszokat.

Az allergia ma már népbetegségnek számít, körülbelül 400 millió embert érint világszerte, Magyarországon közel 3 milliót. Tünetei megterhelik az idegrendszert, rontják az érintettek hangulatát és pszichés állapotát. Általános ingerlékenység, türelmetlenség jelentkezik, mely a teljesítmény romlásához és magánéleti problémákhoz is vezethet. Érdemes alaposan át gondolni azt is, hogy mikor, hol és milyen szabadidős programot szervezünk, hiszen az allergia a szabadtéri programokat, utazásokat, valamint a sporttevékenységet is befolyásolhatja.

Szerző: Koroknai Martina

Visegrádiak:
Magyarország [2]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/orok_ellenseg_az_allergia

Hivatkozások

[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/3-main-types-of-allergy.jpg
[2] https://www.melano.hu/visegradiak/magyarorszag