



Nenavadno veliko težav s pomladnimi alergijami

Zakaj je letos huje?

Pomladanske alergije vedno več ljudi prikrajšajo za uživanje v najlepšem letnem času. Letos so še intenzivnejše kot prejšnja leta. To so na lastni koži izkusili alergiki, da ne gre samo za domneve, pa nam je potrdila prof. dr. Ema Mušič, dr. med., specialistka internistka,

pulmologinja-alergologinja s klinike Golnik. Opozorila je, da moramo imeti pomladanske alergije nujno pod nadzorom, saj se lahko v nasprotnem primeru pojavijo zapleti!

Tekst: LARA JELEN

»Danes ima katero od oblik pomladnih alergij že več kot 30 odstotkov ljudi. Najpogostejši je alergijski rinokonjunktivitis, torej nahod in vnete oči,« nam je postregla s podatki prof. dr. Mušičeva. Aprila najpogosteje povzročajo alergije pelodi drevesne skupine brezovke: breze, jelše, gabra, pa tudi leske, ki je letos začela cveteti že januarja. Njihovi botanični posredni sorodniki glede na strukturo cvetnega prahu so hrast, bukev, jesen, oljka in okrasne grmovnice, kot so španski bezeg, kalina, forzicija, jasmín. Maja so osrednji alergen pelodi trav, pa tudi že plevelov. Okrog pa že letajo čebele in ose, ki lahko s pikom povzročijo nevarne reakcije. Za aler-

gike je to zelo naporen čas, saj se alergenom težko popolnoma izognemo.

Močne pomladne alergije kot že dolgo ne. Letos naj bi bile alergije še posebej intenzivne, zato smo prof. dr. Mušičevo vprašali, ali to drži in zakaj so pomladne alergije podivjale ravno letos. »Cvetenje dreves in grmovnic je v veliki meri odvisno od vremenskih razmer. Letos je bila mila zima in zgodnja pomlad. Torej je bilo vse zgodnejše in intenzivnejše. Nekatera drevesa imajo tudi svoj kolobar intenzivnejšega cvetenja na 3-4 leta, za brezovke je izredno bujna prav letošnja pomlad. Torej je v zraku več alergensko intenzivnih pelodov. Pa še pomlad je bila izredno sončna in suha, z malo dežja, kar omogoča živahen ples pelodov v vdihnem zraku. Ljudje se več zadržujejo zunaj, šole imajo različne aktivnosti v naravnem okolju, ukvarjajo se s športi,« je razložila.

Rinitis je treba zdraviti, sicer lahko preide v astmo! Če imate tipične znake pomladanskih alergij, kot so nahod, vnete oči in pogosto ki-

Pomladne alergije in tradicionalna kitajska medicina. Dr. Wang Yong Ping, specialist tradicionalne kitajske medicine: »Po tradicionalni kitajski medicini je vzrok za močne alergije nepravilno delovanje vranice, jeter in ledvic. To vpliva na delovanje pljuč in celotnega zgornjega dela telesa ter posledično pripelje do neravnovesja v telesu.« V obdobju najhujših alergij priporoča izogibanje mlečnim izdelkom in morski hrani, več zelenjave, dovolj tekočine (mlačna voda, nikoli mrzla – ta slabo vpliva na vranico) in ukvarjanje s športom. Če alergije niso premočne, priporoča tudi savno. Če se oseba zaradi alergij počuti oslabiljena, pa se je savni bolje izogniti.

hanje, in tega še niste storili, se obvezno odpravite k svojemu zdravniku. Ta bo opredelil vzrok težav, predpisal simptomatsko terapijo in vas napotil na testiranje, kjer bodo preverili, ali gre za alergijo. Ko testiranje potrdi alergijo, je treba ukrepati. »Rinitis je treba zdraviti, saj ni le lokalna pomladanska nadloga, ampak pri skoraj polovici bolnikov preide v astmo, lahko šele več let po pomladnem nahodu. Če ga sodobno zdravimo, bolnika obvarujemo pred takim pobodom alergije v telesu.« je opozorila sogovornica.

Sončno in vetrovno vreme vam ne dela usluge. Poleg zdravljenja je priporočljivo upoštevati še druge nasvete. Mušičeva je kot najpomembnejši ukrep omenila omejeno gibanje zunaj ob lepem in vetrovnem vremenu, pa tudi zapiranje oken, sušenje perila v notranjih prostorih, zaščito pri vrtnarjenju, higijeno nosu s fiziološko raztopino. »Uporabiti je treba tudi farmakološka prišla, ki preprečujejo alergijske spremembe v nosni sluznici in posredno na očeh. Danes so to glukokortikoidna prišla za nos, ki pa naj se jih uporablja le v obdobju največje prisotnosti alergena v zraku. Zelo uspešna so tudi najnovejša, ki vsebujejo protivnetno in antihistaminsko lokalno komponento za nosno sluznico in očesno veznico. Pri intenzivnih težavah svetujemo zvečer pred spanjem zaužiti tableto antihistaminika.«

Prehlad ali seneni nahod? Če opažate, da se vas vsako leto spomladi ob približno istem času loti prehlad, pomislite še enkrat. Morda imate seneni nahod. Tega od prehlada ločimo po bolj vođenem, redkem in čistem izcedku ter daljšem trajanju. Medtem ko prehlad izgine nekje po desetih dneh, lahko seneni nahod traja od nekaj tednov do nekaj mesecev, v nekaterih primerih tudi vse leto.

Poskusite lahko z imunoterapijo. Pri nekaterih, ki jih mučijo pomladanske alergije, se je za najboljšo rešitev izkazala imunoterapija. Vodi jo izkušen alergolog in je sezonska, izvaja se torej v obdobju kritičnega cvetenja z začetkom nekaj tednov pred tem in skupno traja okrog štiri mesece tri zaporedne sezone. »Ta postopek je uspešen, saj z njim dosežemo prevzgojo telesnega imunskega

V kritični sezoni se držite diete. V najbolj kritični sezoni pomladnih alergij si lahko pomagata z dieto uradne medicine, pri kateri opustite uživanje sadja in zelenjave, ki sta po strukturi navzkrižno podobna pelodu (npr. breze, trav, plevelov).

Navzkrižno so si podobni:

- Breza – koščičasto in pečkato sadje, orehi, lešniki, korenček, kivi, zelena, soja, različni pleveli.
- Navadni pelin – začimbe, korenček, liči, mango, sončnično seme, zelena, paradiznik, paprika.
- Trave – žita, paradiznik, stročnice, arašidi.
- Ambrozija – melone, bučke, kumare, banane, lubenice.

sistema, da postane tolerantan za alergen, včasih tudi za dva alergena hkrati.«

Kaj pa alternativne metode? Seveda nas je zanimalo, kaj si zdravnica z dolgoletnimi izkušnjami misli o različnih alternativnih metodah, ki so na voljo za blaženje in zdravljenje pomladnih alergij. »Če štejete med alternativne metode upoštevajte vremenske napovedi, fiziološko raztopino nosno vodo in po ustnem izročilu zeliščne čaje, npr. timijan in slez, vam pritrjujem. Velik pomen ima v kritični sezoni tudi dieta, pri kateri opustimo uživanje sadja in zelenjave, ki sta po strukturi navzkrižno podobna pelodu npr. breze, trav, plevelov.

Strokovna klinična alergologija v svetu in pri nas pa negira uspešnost bioresonance in homeopatije. Alergologija je danes visoko proučen in molekularno razjasnjen proces, tako da z netočnimi in nejasnimi postopki ne smemo zavajati bolnikov. Pa še

to velja poudariti, da netočno zdravljen rinitis odpira vrata razvoju astme in tudi drugih alergijskih bolezni, česar ne smemo dopustiti. Če torej vprašate stroko, boste pomladne alergije najuspešnejše nadzirali in zdravili z uradno medicino. ■

Darinka Strmole, dr. med.,
bioresonančna terapevtka:
Bioresonanca ne more škoditi

«Letošnja pomlad je (bila) bolj kot običajno v znamenju težav z alergijami. Več ljudi je imelo letos prvič težave z alergijskim vnetjem očesnih veznice in nosne sluznice. Tudi ljudje z alergijsko astmo, povezano z alergijo na pelode, so imeli oziroma imajo letos več težav. Ljudje, ki so druga leta imeli blage do srednje težave, jih imajo letos več in hujše. Glede na to, da je letos marsikatera vrsta rastlin zaradi deževnih dni zacvetela pozneje, preostale pa ob svojem času, je bilo v najbolj obremenjenih dneh v zraku zelo veliko vrst pelodov, ki bi lahko povzročali tudi navzkrižne alergijske reakcije. To je seveda hipoteza, dejstvo pa je, da je letos res veliko ljudi z alergijskimi težavami.» Glede na to, da je Darinka Strmole po izobrazbi zdravnica, ki se ukvarja tudi z bioresonanco, smo jo vprašali še, kaj meni o tem, da uradna medicina ne priznava bioresonance kot uspešne metode zdravljenja pomladnih alergij. «Res ne vem, kako bi bioresonanca ali homeopatija lahko bili škodljivi! Sama to trditve še nisem slišala. Moja izkušnja je, da lahko pri alergijskih s senenim izhodom in akutnih težavah z alergijskim vnetjem oči vsaj za to sezono precej pomagamo že z eno terapijo, posebno če uporabimo naravni vzorec pelodov, ki posamezniku povzročajo težave. Pri drugih se stanje vsaj izboljša. Za dokončno ozdravitev alergije pa je večkrat potrebna serija tretmajev z bioresonanco BICOM, da se v telesu stabilizira več dejavnikov, ki imajo pomembno vlogo pri alergiji.»



Tako hudih pomladnih alergij ne pomnimo!

Ker smo to pomlad slišali več pričanj, da so letos pomladne alergije še posebej hude, smo o tem povprašali več oseb iz uradne in alternativne medicine, in vse so nam bolj kot ne enoglasno odgovorile: Takšnih pomladnih alergij ne pomnimo. Seveda smo jih tudi vprašali, kaj je po njihovem razlog, da so tako intenzivne in agresivne.

Sanja Lončar:

Sumim kemtrejle!

Sanja Lončar, vodja projekta Skupaj za zdravje človeka in narave, nas je opozorila na dejavnik, ki ga je opazila med rednim merjenjem temperature. «Ker zaradi vrta in rastlinjaka nenehno merim temperaturo in vlago, ugotavljam nekaj zares neverjetnega. Posebej kadar je na nebu veliko kemtrejlov (sledí, ki jih za sabo puščajo letala in naj bi bile strupene, op. a.), se je vlažnost zraka večkrat znižala na pičlih 5 ali 6 odstotkov, kar je neverjetno! Še bolj neverjetno je, da barometer hkrati pokaže padec tlaka (ko po navadi raste vlaga). Že ko vlaga pade na 20 odstotkov,



postaja to nevarno dražilo za naše sluznice. Ob tako ekstremni suhosti pa nas ozračje dobesedno poseša.» Sanjo smo povprašali, kako si lahko ljudje pri tem pomagajo. «Da lahko telo zadrži več vlage, priporočam več uživanja naravnih izotoničnih pijač – voda s slanico, kokosova voda, limonada s soljo ... Tudi uživanje več silicijevega gela, raztopljenega v vodi, omogoča, da telo lažje veže dodatno vodo in jo zadrži. Doma pa je dobro zrak dodatno vlažiti in se v obdobju takšne suhosti čim manj zdrževati zunaj.» je svetlovala.

Dušan Baraga, dr. med.,
družinski zdravnik leta 2014:

Tudi pri nas opažamo nenavadno veliko težav z alergijami

«Tudi pri nas opažamo nenavadno veliko težav z alergijami, ki so intenzivnejše kot prejšnja leta in prizadeti jih več ljudi. Ne spomnim se, ali imajo težave tudi tisti, ki jih še niso imeli, sem pa ravno danes imel pacienta z urtikarijo, ki takih težav doslej še ni imel. Lahko je zgolj slučaj. Čemu to pripisujemo? Najverjetneje se mi zdi, da so vzrok ugodne vremenske razmere, ko je na hitro zacvetelo zgodnje drevje in so vetrovi uspešno raznesli cvetni prah. Ampak to je le moje razmišljanje.»

Tanja Cegnar, meteorologinja:

Aprila izredno velika obremenitev zraka s cvetnim prahom



«Aprila je do ohladike preteklo sredo (20. april) in še močnejše ohladike 24. aprila ter nato v sredo, 27. aprila, prevladovalo izrazito nadpovprečno toplo vreme, pogosto tudi vetrovno. Po obilno namočenem februarju in suhi drugi polovici marca so bile razmere aprila ugodne za sproščanje cvetnega prahu. Rastline so pospešeno sproščale cvetni prah, k temu so pripomogli tudi naravni cikli posameznih vrst rastlin, ki povzročijo, da cvetenje ni vsako leto enako intenzivno. Tudi meritve obremenjenosti zraka na NLZOH kažejo izredno veliko obremenitev zraka s cvetnim prahom vse do izrazite ohladike v zadnji tretjini aprila.» Tanja Cegnar smo povedali o opažanjih Sanje Lončar in jo prosili za komentar. «Relativna vlažnost zraka je močno odvisna od temperature. Če zraku ne dodajamo ali odvzamemo vlage, se ob segrevanju relativna vlažnost niža, ob ohlajanju pa narašča. Res je, da suh zrak draži sluznico in je v takšnih razmerah suha sluznica občutljivejša in manj odporna. Aprila smo bili priča kar nekaj vremenskim procesom, ki so povzročili večja nihanja zračnega tlaka, kot so običajne dnevne spremembe. Jugozahodni veter običajno prinaša razmeroma tople in vlažne zrak. Za burjo in hladen severni veter je značilno, da prinašata zrak z nizko relativno vlažnostjo. Vendar navedeno nima prav nobene zveze s sledi reaktivnih letal na nebu. Lokalno so lahko razlike v relativni vlažnosti zraka velike, odvisno od vremenskih razmer in lokalnih virov vlage. Navedb o izjemno nizki relativni vlažni in spremembah zračnega tlaka brez navedbe lokacije in časa, ko naj bi se zgodile, ne moremo komentirati.»

Anton Komat:

Vzrok so sintetične kemikalije in industrijska hrana

«Alergija, prav tako kot vročina, ni bolezen, temveč reakcija imunskega sistema organizma. Glede na to, da je stanje mikrobioma (črevesne flore) osnova imunskega sistema, bo verjetno držalo, da vzrok tiči v njegovem porušnem ravnovesju, kar vpliva tudi na delovanje hematoenteralne bariere. Vdor ostankov številnih sintetičnih kemikalij iz zunanega v notranje okolje organizma povzroča nesorazmerno intenzivno reakcijo



tudi proti naravnim snovem. Imunski sistem je moten, zato ne deluje več ciljno, temveč 'panično' proti vsem tujkom. Porast incidence alergij je nedvomno povezan s porastom števila sintetičnih kemikalij v našem okolju in industrijski hrani. Podobni vzroki vplivajo na porast avtoimunskih in drugih degenerativnih obolenj.»

Esma Kokol, bioresonančna terapevtka:
Hujši simptomi kot doslej

«Letos opažam, da so alergije še agresivnejše in simptomi hujši kot doslej. Tudi s kolegi sem se pogovarjala o tem in vsi opažamo podobno. Pogovarjali smo se o razlogih, vendar do kakšnih konkretnih odgovorov nismo prišli, saj je teorij veliko. Od tega, da je bila premla zima oziroma da so zime na splošno premile, saj zadrja leta npr. leska praviloma začne cveteti že januarja. Če ostanemo pri vremenskih pojavih, ena od teorij predpostavlja, da je premalo padavin, kadar je koncentracija pelodov v zraku najvišja. Posebno poglavje sta seveda prehrana in okolje. Oboje je vedno bolj onesnaženo, obremenjeno s pesticidi. Smo edini prebivalci tega planeta, ki zavestno uničujemo svoj življenjski prostor! Poleg vsega je večina hrane obdelana/predelana bolj kot kadarkoli prej v zgodovini človeštva. Samo pomislimo, s kolikšnim številom snovi ali vrstami hrane se je srečeval naš prednik (npr. pračlovek) in s kolikšnim številom se srečujemo mi samo pri enem obroku! Če vemo, da je vsaka alergija čezmeren odziv imunskega sistema na neko snov, se nam vse skupaj malce bolj razjasni. Pozabiti pa ne smemo še na en zelo močan dejavnik – stres. Ta namreč vpliva čisto na vsako celico človeka. Predvsem pa blokira in negativno deluje na vse prečudovite samoobrambne mehanizme, ki jih človeško telo premore.»



Darinka Strmole, dr. med.,
bioresonančna terapevtka:

Bioresonanca ne more škoditi

»Letošnja pomlad je (bila) bolj kot običajno v znamenju težav z alergijami. Več ljudi je imelo letos prvič težave z alergijskim vnetjem očesnih veznic in nosne sluznice. Tudi ljudje z alergijsko astmo, povezano z alergijo na pelode, so imeli oziroma imajo letos več težav. Ljudje, ki so druga leta imeli blage do srednje težave, jih imajo letos več in hujše. Glede na to, da je letos marsikatera vrsta rastlin zaradi deževnih dni zacvetela pozneje, preostale pa ob svojem času, je bilo v najbolj obremenjenih dneh v zraku zelo veliko vrst pelodov, ki bi lahko povzročali tudi navzkrižne alergijske reakcije. To je seveda hipoteza, dejstvo pa je, da je letos res veliko ljudi z alergijskimi težavami.« Glede na to, da je Darinka Strmole po izobrazbi zdravnica, ki se ukvarja tudi z bioresonanco, smo jo vprašali še, kaj meni o tem, da uradna medicina ne priznava bioresonance kot uspešne metode zdravljenja pomladnih alergij. »Res ne vem, kako bi bioresonanca ali homeopatija lahko bili škodljivi! Sama te trditve še nisem slišala. Moja izkušnja je, da lahko pri alergikih s senenim nahodom in akutnih težavah z alergijskim vnetjem oči vsaj za to sezono precej pomagamo že z eno terapijo, posebno če uporabimo nativni vzorec pelodov, ki posamezniku povzročajo težave. Pri drugih se stanje vsaj izboljša. Za dokončno ozdravitev alergije pa je večkrat potrebna serija tretmajev z bioresonanco BICOM, da se v telesu stabilizira več dejavnikov, ki imajo pomembno vlogo pri alergiji.«

