

## ***Astma: uzroci i trendovi***

*Astma i uz nju usko vezane alergije u snažnom su porastu posljednjih 30 godina. Glavnim uzrocima smatraju se nepravilan način života i prehrane, prisustvo kućnih ljubimaca u većini domova, pretjerano uklanjanje svih mikroba iz životnog okoliša, nekontrolirano korištenje antibiotika ... Slijedećeg tjedna pročitajte o liječenju i mogućnostima koje pruža prirodna medicina.*

### ***O astmi***

Astma je upalna bolest dišnih puteva koja dovodi do suženja bronha i time izaziva probleme pri disanju. U osnovi bolesti nalazi se izuzetno jak imunološki odgovor i kronična upala sluznice traheje i bronha. Do napada najčešće dolazi usljed izloženosti provokativnim faktorima. Njih možemo podijeliti u više skupina, pa tako imamo alergene (grinje u kućnoj prašini, dlake, perje, plijesni, pelud), iritanse (duhanski dim, sredstva za čišćenje, parfemi, zagađivači zraka), fizikalne faktore (tjelesna aktivnost, izloženost suhom i hladnom zraku), i psihički stres.

### ***Uzroci, učestalost i trend***

Uzrok astme leži u prejakoj reakciji imunog sustava na tvari koje nas okružuju. Postoji cijeli niz faktora koji dovode do suženja bronha, a ne samo jedan izdvojeni čimbenik. Trend je slijedeći: u zapadnom svijetu znatan je bio porast slučajeva astme između 1974 i 1992 godine, da bi se trend od 1992 – 1998 stabilizirao. Kako na zapadu prevalencija astme lagano stagnira, tako je šokantan porast u zemljama u razvoju, koje prihvaćaju standarde zapadnjačkog stila života. Migracije iz zemalja u razvoju u razvijene zemlje kao i migracije sa sela u grad dovode do pojave astme kod djece i odraslih nakon preseljenja.

Uvjeti iz vanjskog okoliša o kojima se puno priča vjerovatno nisu glavni činioci koji dovode do porasta astme. Kvaliteta zraka u gradovima zapadnog svijeta raste, i sve je više onih koji podupiru teoriju o faktorima okoliša koji nas neposredno okružuje u našem vlastitom domu. Porast popularnosti zajedničkog života sa kućnim ljubimcima izlaže nas vrlo velikoj koncentraciji alergena. Smatra se da su tri najvažnija uzroka grinje, mačje dlake i žohari. Poznato je da astmu mogu izazvati vlaga i plijesni u stambenom prostoru

Jedna od teorija navodi da bi uzrok mogao biti i sve češće cijepljenje protiv različitih bolesti. Cijepiva i antibiotici doveli su do smanjenja učestalosti raznih vrsta infekcija, što je navelo naš imunološki sustav da pronađe novog neprijatelja protiv kojeg će se boriti. Nažalost, to su postale tvari koje nas oduvijek okružuju i na koje postajemo osjetljivi i alergični. Činjenica je da je gotovo 20% ljudi alergično na pelud ili prašinu što prije 30 godina nije bio slučaj.

Studije su pokazale da višak kilograma povećava rizik za astmu i to za 50%, a pretila osoba sa indeksom tjelesne mase iznad 30 i do 100%. Ovaj podatak dobija na težini kada se zna da je povećana tjelesna težina postala epidemijom našeg doba.

Utvrđena je snažna povezanost alergije u obitelji (kod roditelja) i nastupa astme kod djeteta. Međutim, nagli porast broja astmatičara i alergičara u zadnjih 30 godina ukazuje na činjenicu da se vjerovatnije radi o promjenama u okolini i načinu života, a ne u genetskoj

predispoziciji. Nemoguće je da se toliki genetski potencijal za astmu odjednom aktivirao u 30 godina.

U Velikoj Britaniji istražuju teoriju o astmi koja se bazira na činjenici da trudnice u zadnjih 40 godina ne unose dovoljnu količinu prirodnih antioksidansa u organizam. Studije su potvrdile da je posljednjih desetljeća došlo do pada unošenja svježeg voća i povrća za 50% u odraslih osoba.

Higijenska teorija govori o higijenskim preparatima koje koristimo, a koji masovno uklanjaju mikrobe iz okoliša, što sprječava imunološki sustav kod djece da se pravilno razvije, pa stoga on sada reagira i na uobičajene tvari koje nas okružuju, poput prašine i peludi. Radi se o cjelokupnom sustavu kemikalija koje primjenjujemo u higijeni već od najranijih dana djetetova života, nastojeći spriječiti kontakt kože sa bakterijama iz okoline. Reklamiraju se sapuni koji uništavaju baš sve bakterije. Da li je to zbilja dobro? Čovjek živi s bakterijama od svog postanka i u zadnjih 50 godina je odlučio ukloniti ih iz svog okruženja. Vrlo je mali broj bakterija koje zbilja izazivaju bolesti. Možda bi ipak trebali biti više izloženi okolišu kako bi omogućili imunološkom sustavu da razvije toleranciju i otpornost.

Razvoju astme doprinjelo je i nekontrolirano korištenje antibiotika. Većina je bakterija na njih već postala otporna. Praksa je davanje antibiotika i u slučajevima kada se radi o očitoj virusnoj infekciji gdje oni uopće ne djeluju, a najčešće je opravdanje "radi sprječavanja sekundarne bakterijske upale". Radi se o potpuno krivom pristupu. Antibiotike bi trebalo primjeniti samo u situacijama kada naš imunološki sustav nije u mogućnosti boriti se samostalno protiv infekcije, a to je vrlo, vrlo rijetko.

## ***Astma: liječenje***

*Ne postoje lijekovi koji djeluju na uzrok astme niti se izvode veće studije da se to otkrije. Astmu se jednostavno proglasilo doživotnom i neizlječivom bolešću, a konvencionalna terapija isključivo djeluje na simptome, ali ne i na uzrok bolesti. Prirodna medicina ima drugačiji pristup.*

Postoje dvije grupe klasičnih lijekova: za trenutno olakšanje simptoma koristi se bronhodilatatori (Ventolin, Serevent, Teotard), dok se za dugotrajnu kontrolu astme koriste inhalacijski kortikosteroidi i antagonisti leukotriena (Becotide, Tafen, Singulair). Navedeni lijekovi pomažu u kontroli astme, ali je ne liječe. Konvencionalno liječenje nije do sada uspjelo zaustaviti uzlazni trend pojave astme.

### ***Prirodno liječenje***

Svaki tretman započinje drenažom jetre, jer je ona organ odgovoran za regulaciju imunološkog sustava i stvaranje većine proteina koji u njemu djeluju. Kod astme ovakve kure provode se 3 puta godišnje, a jedna obavezno mora biti u rano proljeće.

Aromaterapijski djelujemo na kontrolu imunološke reakcije. Klasični lijekovi dovode do smanjenja imunološke reakcije što za posljedicu ima pojavu kroničnih infekcija i pad

imuniteta. Kronične infekcije u pravilu pojačavaju astmu, a radi se uglavnom o virusima, klamidijama i mikoplazmama. U fazi akutnog problema imunološki se sustav kontrolira **SIPF** preparatom crnog ribiza tijekom mjesec dana i eteričnim uljima sa djelovanjem sličnim kortisolu – crna smreka i bijeli bor u baznom ulju makadamije. Smjesa se utrljava na leđa dva puta na dan. Kod astme treba izbjegavati inhalaciju.

Od ljekovitog bilja koristi se suhi ekstrakt bršljana za iskašljavanje i opuštanje mišića bronha, ekstrakt korijena repuha koji dovodi do poboljšanja u protoku zraka i smanjuje broj, trajanje i ozbiljnost astmatskih napada. Studije govore kako je 95% pacijenata zadovoljno ovim ekstraktom, no nažalost na našem tržištu još nije dostupan. Ekstrakt gingka dovodi do smanjenja suženosti bronha. Biljka kurkuma ima protuupalno, protuvirusno i antioksidantno djelovanje.

Korištenje ulja crnog kima dalo je vrlo dobre rezultate u tretmanima astme i dugotrajnih alergijskih poremećaja. Brojne studije su potvrdile njegovo balansirajuće djelovanje na imunološki sustav. On smanjuje kašalj, protuupalno djeluje na sluznicu dišnih puteva gotovo identično djelovanju kortikosteroida deksametazona i djeluje protiv bakterija pa se stoga može primjeniti u liječenju astme. Uzima se minimalno godinu dana, a kod kupovine treba pripaziti da je ulje ispravne kvalitete (**Oshadhi**).

Za simptomatsko djelovanje koristi se eterično ulje puzajućeg varijeteta miloduha (izopa) i mandarine kao i petitgrain mandarine i gorke naranče. Ova se smjesa utrljava na gornji dio prsa i leđa dva puta dnevno. Puzajući miloduh ima snažno bronhodilatirajuće djelovanje. Za oralnu uporabu pripremi se melat (preparat od meda) u koji se ukapaju ista ulja, što je vrlo prikladno za djecu. Kod djece na terapiji kortikosteroidima, astma se često komplicira infekcijama. U tom slučaju treba potaknuti imunološki sustav **SIPF** preparatom ehinaceje.

### ***Prehrana***

Potrebno je prilagoditi i prehrambene navike, konzumirati više bobičastog voća (borovnice i maline), povrća (brokula, mrkva, rajčica), sjemenki i ribe. Nutricionisti preporučuju bućine i suncokretove sjemenke i proizvode od cjelovitih žitarica. Konzumiranje barem dvije jabuke tjedno značajno smanjuje pojavu napada astme. Od začina vise koristiti kurkumin i đumbir.

Savjetuje se i uzimanje dodataka preharni. Protiv upale djelujemo omega-3 masnim kiselinama koje direktno utječu na rad imunološkog sustava (**Mix-Aplha 3** preparat). Kod ljudi koji tradicionalno jedu ribu, astma je vrlo rijetka. Kod astme postoji disbalans Omega-3 (riba) i omega-6 (mlijeko, meso, margarin) masnih kiselina u korist omega-6, stoga bi te namirnice trebalo smanjiti u prehrani. Ukoliko se omega-3 kiseline ne mogu unositi radi nepodnošenja okusa ribe, savjetuje se konzumacija mljevenih sjemenki lana koje se lako dodaju u sve vrste hrane bez promjene okusa i mirisa. Treba povećati unos cinka i magnezija koji imaju niske vrijednosti kod astme. Unositi vitamine B kompleksa, posebno piridoksin (vitamin B6), folnu kiselinu i antioksidanse, naročito vitamin C i E. Selen u dozi od 100 mg predstavlja izvrsno oružje protiv slobodnih radikala. Magnezij pak dovodi do opuštanja mišićnice bronha čime direktno olakšava simptome. **Nutri-Vital** preparat sadrži gore

navedene sastojke i to u dozama manjim od preporučene dnevne doze, što je vrlo pogodno i za primjenu kod djece.

***Psihološka komponenta astme***

U slučaju astme najčešće se radi o stezanju, ograničavanju slobode. Pretjerana briga oko apetita djeteta i zdravlja limitira i steže dječju slobodu. Stavovi poput "Što ako će mu se nešto desiti", "Makni se s poda, bit ćeš bolestan!" i slični, guše dijete, a to je ono što astma i jest – stezanje mišića bronha.

Valter Ajman, dr.med.

Studio Aromedica