

## **Sezona alergija**

*Stiglo je proljeće, a s njime i sezona alergija. One se javljaju radi "greške" u radu imunološkog sustava koji pretjerano reagira na uobičajene tvari iz naše okoline poput prašine, životinjske dlake, peludi i nekih sastojaka iz hrane.*

Osnovna funkcija imunološkog sustava je zaštita organizma od vanjskih štetnih činioca poput bakterija, virusa, gljivica, te od unutarnjih tvorbi poput tumora. Ima vrlo kompleksne mehanizme djelovanja, a osnovni princip je razlikovanje tuđeg od svojeg, odnosno reagiranje na tvari koje su organizmu strane i za njega štetne. Ukoliko dođe do reagiranja protiv vlastitih tkiva i organa onda takve poremećaje nazivamo autoimunim bolestima (reumatoidni artritis, neurodermitis, lupus). Kad imunološki sustav pretjerano reagira na uobičajene čestice iz okoline (prašina, pelud, sastojci hrane), onda se radi o alergijama.

### **Mehanizmi i simptomi alergije**

U obranu organizma uključene su bijele krvne stanice, od kojih neke direktno uništavaju mikrobe, dok druge luče antitijela koja nizom reakcija dovode do istog cilja. Osim stanica, u alergijskoj reakciji sudjeluju i brojni posrednici upalnog procesa poput citokina, interferona, histamina itd.

Jedan od najvažnijih znakova alergije je širenje krvnih žila i nastanak oteknuća. Radi njihovog širenja kod peludne hunjavice, nos biva zatvoren što otežava disanje i dovodi do subjektivnog osjećaja škakljanja popraćenog kihanjem. Kod reakcije na koži nastaje crvenilo koje može biti različitog izgleda i veličine, često popraćeno svrbežom, peckanjem ili žarenjem. Lijekovi koje nam pruža medicina djeluju isključivo na posljedice alergije, ali ne i na njen uzrok, a to je ispravljanje pogreške u radu imunološkog sustava. Zato uvijek nakon prestanka uzimanja lijekova dolazi do ponovnog vraćanja simptoma. Fitoaromaterapija temelji svoje djelovanje na kombinaciji dva osnovna principa: simptomatsko liječenje i drenažni pristup.

### **Simptomatsko liječenje prirodnim preparatima**

Jedan od vrlo neugodnih simptoma peludnih alergija je svrbež oko očiju. Za ublažavanje simptoma koristimo hidrolate eteričnih ulja rimske kamilice i mirte kemotip cineol, a najbolja je njihova mješavina. Svaki dan se dva do tri puta dnevno natopi blaznica hidrolatom i stavi na zatvorene oči tijekom 5 do 10 minuta. Osim kod svrbeža, pomaže i kod zamora očiju tijekom dugotrajnog rada sa računalom. Bitno je napomenuti da se hidrolat mora korsititi kao oblog, a nikako ne ukapavati u oči!

Kod alergijske hunjavice kao samopomoć možete nakapati na maramicu 1 do 2 kapi eteričnog ulja puzajućeg varijeteta miloduha i rimske kamilice, te inhalirati nekoliko minuta. Oba ulja pokazuju direktno antialergijsko djelovanje..

Kod pojave crvenila i svrbeža na koži, pomoći će hidrolat rimske kamilice te smjesa ulja prave ljekovite lavande, bijelog bora, stolisnika, tancetuma i ulja argana. Smjesom se u tankom sloju premazuju zahvaćena mjesta. Napomena: prava lavanda raste isključivo u

Španjolskoj i južnoj Francuskoj, dok u našoj zemlji (uključujući Hvar) hibrid lavandin, koji nije prava lavanda, stoga nema niti kvalitetno ljekovito djelovanje.

Za tretman "iznutra" uzima se smjesa eteričnih ulja u kapsulama ili čepićima, ovisno o njihovoj vrsti. Od ljekovitog bilja za ublažavanje simptoma koristiti treba list crnog ribiza u **SIPF** pripravaka, kao i cvijet lipe. Znanstvene su studije potvrdile da ekstrakt biljke repuh (*Petasites hybridus*) vrlo povoljno djeluje kod alergijske hunjavice i astme.

#### **Drenažni pristup**

Drenažnim pristupom djelujemo direktno na uzrok alergije, potičemo imunološki sustav da ne reagira na uobičajene tvari poput peludi kao niti protiv vlastitog organizma. Poznato je da jetra sudjeluje u imunološkom odgovoru, i to u izgradnji tolerancije prema vlastitim tkivima i određenim tvarima iz okoliša poput peludi. Sa drenažom treba započeti rano u proljeće, stoga je sada pravo vrijeme za početak kvalitetnog tretmana alergija, te ponoviti još jednom prije ljeta. Tijekom godine treba provesti 2 do 3 kure detoksikacije koja traje 3 tjedna. Drenažu jetre ne smije se provoditi samoinicijativno, kod upale žuči ili prisustva žučnih kamenaca. Za detoksikaciju koristimo pripravke **SIPF** pripravke lista artičoke te korijena maslačka ili čička (posebno kod kožnih alergija). U svrhu liječenja alergija koriste se i pripravci od eteričnih ulja koja sadrže kemijski spoj borneol (timijan saturoides, bijeli bor). Drenažnim pristupom rezultate vidimo nakon duljeg vremenskog perioda, no bez obzira na to, rezultati su pozitivni, dolazi do trajnog poboljšanja stanja, dok alergije koje se ne liječe, tijekom godina imaju tendenciju pogoršanja. U tretmanu alergija nikako se ne smije izostaviti ulje crnog kima. Znanstvene studije dokazale su njegovu djelotvornost kod astme i drugih alergijskih stanja kao i kod autoimunih procesa.

Valter Ajman, dr.med.

Studio Aromedica