



ALERGIJE

Kroz mnoga stoljeća, pa sve do prije 60-ak godina, problem svjetskog zdravlja bile su zarazne bolesti izazvane bakterijama, virusima i gljivicama (poput velikih boginja). Otkrićem brojnih antibiotika, cjepiva i antivirusnih lijekova, mnoge su od tih bolesti nestale ili su prestale biti glavni uzrok smrtnosti u razvijenim društvima. No, upravo je u posljednjim desetljećima 20. stoljeća došlo do naglog, gotovo dramatičnog porasta drugih tipova bolesti. Jedne od njih su alergije. Alergija je bolest imunološkog sustava, stoga je zgodno shvatiti koja su njegova osnovna počela funkcioniranja, te u čemu taj sustav "griješ" da izazove alergiju.

KAKO IMUNOLOŠKI SUSTAV DJELUJE?

Imunološki sustav zadužen je za obranu od vanjskih agresora, poput virusa, bakterija, gljivica i parazita, ali isto tako brani tijelo i od unutrašnjih tvorevina koje ugrožavaju život, kao što su tumori. Da bi to uspješno savladao, imunološki sustav je tijekom milijuna godina evolucije razvio vrlo složene sustave, tkiva, stanice i molekule koje mu osiguravaju da uspješno brani tijelo, a da ga istovremeno ne ugrožava. Danas se većina imunologa slaže kako filozofija imunološkog sustava počiva na tri temelja:

1. razlikovanje tuđeg od svojeg

Vrlo je bitno da imunološki sustav ne napada vlastite stanice, već isključivo strane tvari kao što je virus gripe. Organ u kojem se zbiva dio edukacije imunoloških stanica kako ne bi napadale vlastiti organizam jest timus, malena žlijezda ispod prsne kosti. Zanimljivo je to da vrlo složenim sustavima imunološki sustav ne čeka da dođe u dodir sa stranim česticama, već pretpostavlja kako bi mogle izgledati sve strane čestice koje uopće postoje na planeti. Svatko do nas ima imunološke stanice koje se bore protiv, primjerice, uzročnika kuge, kolere, hepatitisa B i svih virusa gripe, ali te stanice "spavaju" i tek kad dođu u dodir s takvim uzročnicima bolesti započinju proces obrane. Te stanice nazivaju se limfociti. Ukoliko dođe do toga da iz nekog razloga imuni sustav ipak napadne neki dio vlastitog tijela, dolazi do posebnih bolesti koje se nazivaju *autoimune bolesti*.

2. razlikovanje infektivnog od neinfektivnog

Naizgled je prepoznavanje tuđeg od svojeg vrlo djelotvoran proces u obrani organizma, no on nije dovoljan za razvoj imunog odgovora. Ima mnogo stranih tvari poput prašine koju udišemo ili hrane koju jedemo čiji dijelom neprobavljeni proteini ulaze u krv. Sve to može postati cilj imunološkog sustava, mada protiv takvih tvari organizam uopće ne treba razvijati obranu jer su bezopasne ili čak korisne. Kako bi lakše probrao samo one tvari koje mogu izazvati bolesti, imunološki sustav je na stanicama razvio receptore koji prepoznaju posebne molekule što se nalaze samo na infektivnim česticama. To je vrlo važan dio filozofije imunološkog sustava koji podiže djelotvornost i specifičnost obrane od opasnih mikroorganizama.

3. razlikovanje opasnog od neopasnog

Posebne vrste stanica imaju sposobnost kontrolirati imunu reakciju i mogu je pojačati ako je tvar doista opasna, ili je smanjiti ako je neopasna. Kako organizam uopće može shvatiti je li nešto opasno? Onda kada dođe do stvarnog ugrožavanja organizma kao što je oštećenje tkiva. Tada stanice to prepoznaju i pojačavaju imuni odgovor. Alergija je tipičan primjer pogreške u prepoznavanju opasnog od neopasnog. Npr. bezopasnu pelud cvijeća organizam doživi kao veliku opasnost i započne jaku i bezrazložnu imunološku reakciju.

ALERGIJE

Premda današnja znanost poznaje mnoge mehanizme nastanka alergija, ipak još uvijek znamo premalo. Znamo da su u alergijskim reakcijama uključene stanice koje su inače zadužene za obranu od parazita (poput metilja), ali nije posve jasno zašto je tome baš tako. Poznajemo brojne upalne medijatore (tvari koje sudjeluju u upali) koji su uključeni u proces alergija, ali ne razumijemo, niti približno, cijelu mrežu tih molekula.

Jedan od karakterističnih znakova alergije je širenje krvnih žila i nastajanje otekline (stoga kod peludne hunjavice imamo začepljen nos), a uz to nastaje niz neugodnih simptoma poput svrbeži (kod kožnih alergija), razdraženosti, pa čak i oštećenje tkiva (kao kod astme). Svi današnji lijekovi djelotvorni su u kontroli imunološkog odgovora (steroidi) ili u sprečavanju simptoma (antihistaminici), ali ne liječe uzrok, odnosno ne ispravljaju pogrešku imunološkog sustava da prepoznaje samo doista opasne tvari. Zato prestankom uzimanja takvih lijekova dolazi do povratka bolesti i simptoma.

Fitoaromaterapijski pristup tretiranju alergija temelji se na dva pristupa: simptomatskom i drenažnom pristupu.

SIMPTOMATSKI PRISTUP

Cilj simptomatskog pristupa je **ublažiti simptome** nastale kao posljedica alergije. Postoje brojni načini koje smije propisati samo školovani fitoaromaterapeut, ali određeni broj pripravaka može se koristiti i za samoliječenje.

Svrbež očiju kod alergija

Ovo je jedan od najneugodnijih simptoma peludnih alergija. Za njegovo ublažavanje koriste se hidrolati ili cvjetne vodice. Vrlo je bitno zapamtiti da hidrolati ne smiju sadržavati niti najmanje količine alkohola kao stabilizatora! Stoga uvijek provjerite da hidrolat ne sadrži alkohol, inače možete izazvati suprotan efekt i pogoršati stanje!

Koriste se **hidrolati rimske kamillice i hidrolat mirte** (po mogućnosti mirte kemotip cineol). Pomiješajte jednake volumene hidrolata rimske kamillice i mirte u zasebnu bočicu. Trebat će vam oko 200 mL takve smjese hidrolata. Kupite kozmetičke okrugle vatices (blazinice).

Svaki dan, ujutro i navečer, natopite blazinice s hidrolatom, legnite i stavite kao oblog na zatvorene oči. Ostavite oblog da djeluje 5-10 minuta. Osim što vas oči više neće svrbjeti, hidrolat mirte pomaže i kod očiju umornih zbog gledanja u monitor ili napornog rada.

Oprez: hidrolat koristite kao oblog - ne smijete ga kapati u oči.

Alergijska hunjavica

Nekoliko eteričnih ulja pokazuje direktno antialergijsko djelovanje. Za primjenu kao "prvu pomoć" mogu se koristiti:

puzajući varijetet miloduha (*Hyssopus officinalis* var. *decumbens*)

rimska kamillica (*Anthemis nobilis*)

1-2 kapi jednog ili oba ulja nakapa se na komadić vatices ili maramice i inhalira par minuta. Postupak možete ponavljati više puta na dan.

Pazite da koristite isključivo puzajući varijetet miloduha, jer je eterično ulje pravo miloduha (*Hyssopus officinalis*) iznimno otrovno!

Tipična simptomatska biljka u fitoterapiji jest crni ribiz koja regulira pretjeranu imunološku reakciju. Infuz (čaj) **lista crnog ribiza** ili SIFP ekstrakt (integralna suspenzija ljekovitog bilja) koristi se na osnovu sugestije fitoaromaterapeuta.

DRENAŽNI PRISTUP

Na dugoročnom planu, potrebno je "naučiti" imunološki sustav da ne reagira bez razloga na neopasne tvari kao što je pelud. To se najčešće postiže drenažnim pristupom, odnosno djelovanjem na organe za izlučivanje kao što su jetra i žuč. Zašto baš jetra i žuč? Kineska tradicionalna medicina promatra alergijske bolesti prije svega kao nesposobnost jetre da upravlja imunološkim sustavom. Danas i moderna medicina zna kako jetra sudjeluje u vrlo važnoj funkciji imunološkog sustava, a to je tolerancija. Takva saznanja potvrđuju stoljetnu praksu fitoterapije u raznim kulturama i narodima.

Kako započeti s drenažom? Treba imati na umu da je drenaža **preventivna**, a ne može puno pomoći kad se simptomi alergije već pojave. To znači da ako imate alergiju na ambroziju, tada mislite da morate početi s čišćenjem jetre u rano proljeće, te još jednom prije ljeta. Isto tako, treba imati na umu da **ovakav pristup donosi pune rezultate nakon 2-3 godine**, te da u svakoj godini treba provesti 2-3 kure čišćenja jetre, a svaka kura traje 3 tjedna. Bez obzira što to djeluje kao dug period, ovakva terapija dovodi do trajnog poboljšanja stanja, dok alergije koje se ne liječe, tijekom godina imaju tendenciju pogoršanja.

Drenaža se provodi pripravcima koji djeluju na jetru, poput:

korijen maslačka

korijen čička (pogotovo kod kožnih alergija!)

list artičoke

Dvije jušne žlice korijena čička ili korijena maslačka stave se u 2,5 dcl mlake vode, zagriju do ključanja i kuhaju na laganoj vatri 10 minuta. Makne se s vatre, procijedi i pije se uvijek svježe pripravljeno, pola sata prije jela, dva puta dnevno. Kura traje, kao što je već rečeno, 3 tjedna.

List artičoke se obično nabavlja i koristi kao standardizirani fitoterapijski pripravak, kao što je SIFP ekstrakt (integralna suspenzija ljekovitog bilja).

Drenaža jetre ne smije se raditi samoinicijativno u slučaju žučnih kamenaca te upaljene žuči i jetre.

INDIVIDUALNI PRISTUP

Postoje različiti tipovi alergija, stoga se i terapija ljekovitim biljkama i eteričnim uljima najčešće propisuje individualno, a čak i drenažne kure propisuju se na osnovu cjelokupnog čovjekovog stanja. Stoga je za najdjelotvorniju terapiju ipak potrebno konzultirati fitoaromaterapeuta.

napisao: dr. sc. Stribor Marković, mr. pharm., fitoaromaterapeut