# Warto wiedzieć: życie z alergią (2)

Data publikacji: 2.04.2021 12:34

Alergia to dolegliwość, której znaczenie pochodzi od greckich wyrazów: allos - inny i ergon" - działanie. Alergia oznacza nadwrażliwość – nadmierną reakcję organizmu przy kontakcie z alergenami (np. bakteriami, wirusami, środkami chemicznymi, pokarmami, lekami, trawami, pyłkami, białkami, itp.). Jest chorobą cywilizacyjną XXI wieku. Trwałe i całkowite wyleczenie alergii jest bardzo trudne i wymaga wytężonej pracy.

*fot: pixabay.com*

Jak uniknąć lub złagodzić alergię? Czyli jak zmniejszyć ryzyko alergii lub jej dokuczliwe objawy? Na takie i nie tylko pytania w drugiej części specjalnie dla czytelników naszego portalu odpowiada Żaneta Geltz, redaktor naczelna Magazynu Hipoalergiczni.

***AK: - Drugą część rozmowy zacznijmy od pytania, co zrobić, aby pozbyć się lub złagodzić alergię?***
*ŻG: - Na początek musimy sobie odpowiedzieć na pytanie czy naszą alergię stwierdził lekarz? A może zaburzenia tolerancji pokarmowej „nazywasz alergią", a wcale nią nie są? Co więc zrobić, by wreszcie uporządkować swoją sytuację? Odpowiem na to pytanie w kilku punktach:*
*1. Zbadaj się, czy na pewno masz alergię zanim przyjmiesz jakiekolwiek terapie antybiotykowe czy sterydowe. Samodzielnie stwierdzona u siebie alergia może okazać się nadwrażliwością na określone substancje chemiczne w żywności lub konkretne pokarmy, wtedy po prostu rewidujesz odpowiednio swoją listę zakupów, by te substancje przestały widnieć na talerzu.*
*2. Rozpracuj swoją mikrobiotę, zacznij robić własne kiszonki według domowych przepisów, wybieraj jogurty naturalne od ekologicznych producentów (najlepiej bez dodatku cukru), zadbaj o źródła naturalnych probiotyków.*
*3. Zaopatrz się w minerały i witaminy, np.: selen, cynk, wapno, magnez, witaminę D3, szereg witamin (C, B12, A i E) i polifenoli, by zasilić układ pokarmowy w niezbędne pierwiastki śladowe, od których braku organizm może zareagować podobnie, jak w przypadku alergii.*
*4. Sprawdź, czy powodem wysypki lub kaszlu nie jest czasem pleśń na ścianie lub czy nie ma nadmiernej kolonizacji wnętrza mieszkania roztoczami kurzu domowego, które powodują ostre objawy, takie jak łzawienie oczu, kichanie, katar. Jeśli tak, wystarczy zastosować antyroztoczowe pokrowce na poduszki i materac (AlergSova), gruntownie wysprzątać dom (ekologicznymi środkami czystości) i ewentualnie zaopatrzyć się w preparat antyroztoczowy, (np. Allergoff).*
*5. Zbadaj się pod kątem zaburzeń tolerancji pokarmowej na: mleko, histaminę, gluten i inne składniki codziennych posiłków. Nie myl zaburzeń tolerancji pokarmowej z alergią, to dwie odmienne jednostki chorobowe (rozwiązaniem jest dieta eliminacyjna). Coraz częściej stosuje się diagnostykę molekularną, która pozwala zdiagnozować alergię w sposób precyzyjny.*

**AK: - A co np. ze snem, środkami czystości, pyleniem? Czy mają jakieś znaczenie z zapobieganiu choroby?**
*ŻG: - Jest to również bardzo ważne. Doceniajmy sen i relaks. Zaniedbania w zakresie regeneracji organizmu mogą znacząco obniżyć naszą odporność i wpłynąć negatywnie na podatność na alergeny zarówno matki, jak i dziecka. Warto czasem poprosić rodzinę o wsparcie, na przykład o spacer z dzieckiem po parku, by wreszcie móc pozwolić sobie na upragnioną drzemkę. Unikajmy pachnących środków czystości i preparatów pielęgnacyjnych, które mogą okazać się silnymi alergenami kontaktowymi. Alergikom przyda się również znajomość kalendarza pylenia roślin, dzięki tej wiedzy można uniknąć narażania swojego organizmu na nadmierne działanie szkodliwego bodźca. Monitoring pyłkowy prowadzony jest przez Stowarzyszenie Pomocy Chorym na Astmę i Choroby Alergiczne [link].*

**AK: - Na koniec czy ma Pani jakieś konkretne rady dla naszych czytelników, aby uniknąć zachorowania na alergię?**
*ŻG: - Uniwersalną radą dla alergików, matek chcących uniknąć alergii u przyszłych dzieci, ale również dla każdego z nas - jest wdrożenie poniższych 4 kluczowych zmian dla zdrowia ogólnego:*

*- rezygnacja z pszennego pieczywa, makaronów, wypieków i zamiana na ekologiczne zboża, które nie przeszły procesów modyfikacji i rafinacji – np. orkisz bio, żyto bio, gryka bio, itd.*
*- rezygnacja z mleka krowiego UHT i zamiana na mleko świeże z ekologicznych źródeł (szukaj zielonego lista BIO lub Demeter), a najlepiej przy okazji zmiany zainteresować się napojami roślinnymi, które świetnie zastępują mleko (zwłaszcza, gdy są fortyfikowane wapniem): migdałowe, owsiane, sojowe, konopne, ryżowe, z cibory (CHUFA), najlepiej w opcji ekologicznej.*
*- rezygnacja z cukru rafinowanego i zamiana na ekologiczny, nierafinowany cukier trzcinowy, daktylowy, kokosowy, suszone owoce, w ograniczonych ilościach!*
*- rezygnacja z konwencjonalnego mięsa i ryb z hodowli i zamiana na ekologiczne opcje, które wiadomo, że są droższe, ale dzięki temu zjadamy ich znacznie mniej, co ma tylko i wyłącznie skutki zdrowotne! Warto zapoznać się z zasadami żywienia wg Piramidy Uniwersytetu Harwarda [link].*
*Zachęcam wszystkich do podjęcia chociaż jednego kroku w kierunku zmiany, gdyż jedna zmiana pociąga za sobą drugą i kolejną. Wystarczy spróbować.*

Alergia nie jest chorobą sezonową, ale występuje przez cały rok i w każdej chwili może również nas dosięgnąć. Więcej informacji, wskazówek, cennych publikacji można znaleźć na stronie www.hipoalergiczni.pl

Żaneta Geltz - polska pisarka, publicystka, badaczka zjawiska alergii i związku między zdrowiem człowieka a kondycją środowiska naturalnego, mówca motywacyjny. Pisze o edukacji, zrównoważonym rozwoju, roli szczęścia w życiu człowieka, o dobrostanie zwierząt, permakulturze i wpływie organicznego stylu życia na zdrowie obecnych i przyszłych pokoleń.

AK

- Czytaj także: **Warto wiedzieć: życie z alergią (1)**