



DR. SAMU TERÉZIA

manager
 érsebész szakorvos

Az allergia szó szerinti jelentése: túlérzékenység. (A szervezetnek a megszokottól eltérő reakciója valamely ingerre.) A betegség lényegét jobban kifejezi az alábbi értelmezés: idegen anyaggal szemben fellépő, az immunrendszer által közvetített reakció – ez tulajdonképpen az immunrendszer kisiklása, amely szöveti gyulladást és szervi funkciózavart okoz. Ezekből az elváltozásokból adódnak a betegség tünetei is.

Korunk népbetegsége: az allergia (1. rész)

Az allergia az immunrendszer leggyakoribb betegsége. A betegek számának növekedése az utóbbi egy-két évtizedben felgyorsult. Számtalan tanulmány utal arra, hogy a környezeti ártalmak kiváltó okként hatnak.

Japánban végzett felmérés szerint a nagyvárosokban élő gyerekek között négyszer gyakoribb az allergiás nátha, mint vidéken.

Magyarországon id. Bókay János a múlt század közepén a szegény gyermekek kórházában csak elvétve találkozott asztmás beteggel, míg manapság e betegség előfordulása 2%-ot tesz ki már a gyermekeknél is. Hasonlót figyeltek meg a természetes körülmények között élő népeknél is: ahogy a civilizáció terjedt a közösségben, úgy emelkedett a betegek száma.

Az allergia kialakulásában és terjedésében szerepet játszó környezeti hatások mára olyannyira károsították az emberi szervezetet, hogy az immunrendszer téves reakciója beépül a genetikai programba is. Ebből

adódóan az allergiára való hajlam örökölhető. Ebből csak azt az esélyt lehet megnevezni, hogy ha a gyermek egyik szülője allergiás, akkor 15-20%, ha mindkettő, akkor 40% valószínűsége lehet a betegségnek. Ezt támasztja alá az a tény is, hogy Magyarországon az elmúlt 10 évben 10%-kal nőtt a vele született allergiás bőrgyulladásban szenvedők aránya. A virágpór-allergiás betegek száma évente 8-10%-kal növekszik – jelenleg Magyarországon kb. 3 millióra becsülik, ami a lakosság 30%-a!!!

Milyen környezeti ártalmak érik az embert nap mint nap?

1. A levegő szennyezettsége (fűtés, ipar, autók, DOHÁNYZÁS).
2. Sugárzás: UV (tv, monitor, ózonlyuk), radioaktív.
3. A vizek és a talaj szennyezettsége (a gyárok, a tisztítatlan szennyvizek folyókba vagy patakokba jutása; veszélyes hulladékok éveken keresztül történő nem megfelelő tárolása, amelynek következtében a talajba, majd a vizekbe jutott sok mérgező anyag).

4. Nagyüzemi mezőgazdaság:
 - növénytermesztés (műtrágya, növényvédő szerek);
 - állattenyésztés (hormonok, antibiotikumok).
5. Élelmiszeripar: tartósítószer, állagjavítók, színezőanyagok.
6. Stressz – ami a szervezet védelmét jelentő menekülési reakció, magas szintű készenléti állapot –, de ha ez állandósul, védelem helyett betegségek kialakulásához vezet.

Ezek a hatások lassan, de szinte folyamatosan károsítják a szervezetet. A sok mérgező anyagtól való szabadulás óriási terhet ró szerveinkre. Ezzel együtt romlik szervezetünk minőségi táplálása: az állandóan műtrágyázott, megváltozott összetételű talajból nem tud a növény sok fontos anyagot felszívni. A csökkenő hasznosanyag-arányt az élelmiszeripar tartósító eljárásai és a konyhatechnikánk (ételeinket túlsütjük, túlfőzzük) tovább rontja. A rotszegény táplálkozásnak is köszönhető, hogy az étellel, itallal bejutó mérgek lerakódnak a vékonybél felszínén, ahol ezzel rontják a felszívódást. A stressz csak tovább rontja ezt a helyzetet. A következmény az, hogy különböző hiányállapotok alakulnak ki, és megbomlik a szervezet harmonikus működése. A diszharmonikusan működő sejtek esendőbbek, az újabb külső tényezők (allergiát okozó anyagok, kórokozók, klimatikus tényezők, környezeti ártalmak, terhelés) a megbomlott egyensúly miatt „leterítik” a szervezetet – ez a betegség.

Az allergén normál körülmények között is megtalálható környezetünkben

(pl. virágpor, házpor, stb.), allergia esetén azonban extrém reakció jelentkezik. Az ismételt találkozások vezetnek az allergiához, amely következményes gyulladással és szervi funkciókárosodással jár. Ilyen viszonyok között a kórokozók is hatékonyabban tudnak támadni, ami az idült gyulladások heveny fellángolásait okozza. Kezelés nélkül ez egy ördögi kör, amely csak önmagát gerjeszti, és a betegség komoly súlyosbodásához vezet.

Mi is az **allergia**?

Idegen anyaggal szemben fellépő, az immunrendszer által közvetített reakció, amely szöveti gyulladást és szervi funkciózavart okoz. A betegség oka az immunrendszer működésében van.

Jellemzői miatt itt kell szót ejteni az ún. **autoimmun betegségekről**,

amelyeknek a lényege: a szervezet valamely saját alkotórészét úgy tekinti, mint idegen anyagot (antigén), és ellenanyagot termel. Ezzel hasonló reakciókat indít el, mint az allergiánál – minden következményével együtt.

A legfontosabb probléma, hogy az OK NEM KÜSZÖBÖLHETŐ KI!

Milyen megjelenési formái vannak az allergiának?

1. Helyi:

- bőr;
- légutak: felső (allergiás nátha), alsó (asztma);
- szem;
- emésztőrendszeri: *elsődleges* (örökletes hajlam, fehérjék, ill. azok nem megfelelő lebontása, egyebek fehérjéhez kötve); *másodlagos* (megelőző betegség, bélműtét, fertőzés után, annak következtében lesz a bél átteresztő



olyan anyagok számára is amelyekre korábban nem volt);

— máj (főként gyógyszeres).

2. Általános

— ún. anaphylaxiás reakció:

életveszélyes állapot, amely azonnali, gyors orvosi segítséget igényel (halálhoz vezethet);

— sérumbetegség: sokkal könnyebb lefolyású, általában spontán gyógyul.

Értékeljük a gyógynövényeket?

Míg a gyógyszerek 1 molekulát (vagy esetleg 2-3 komponensnél 2-3 molekulát) tartalmaznak, addig a gyógynövények sokkal több összetevőből állnak. Ezeket az alkotóelemeket a természet „válogatta” össze, és általában a részek egymás hatását erősítik, ezért kisebb mennyiségben is nagyobb hatást érnek el. A gyógyszerek kifejlesztésénél az a törekvés érvényesül, hogy csak egy szerv egy bizonyos részére hasson — legyen minél specifikusabb.

Gyógynövények a szervezet egészére hatnak, és ezen belül mindegyiknek több fő hatása van, s ezek jellemzők a növényre. Az alábbiakban a gyógynövényeknek azokat a hatásait részletezzük, amelyek az allergiás tünetek és panaszok enyhítése, megszüntetése szempontjából fontosak.

ALOE VERA

Nézzünk meg először egy olyan gyógynövényt, amely igazi reneszánszát éli napjainkban — ez pedig az aloe vera, vagyis az „igazi” aloe.

Már Hippokratész is gyógyított vele.

Kolumbusz a négy legfontosabb növény közé sorolta: „az aloe egészséget ad”.

A nagy történelmi múlttal rendelkező növény mára kutatások tárgya is lett, kb. 240 biológiailag aktív hatóanyaga ismert.

Robert H. Davis (USA): „Legtöbbünk, akik az aloe verával foglalkozunk, nem észlelt még mérgező hatást. Úgy érezzük, hogy az aloe vera képes modulálni, redukálni, vagy akár kirekeszteni más biológiai anyagok mérgező hatását.”

AZ ALOE VERA SZEREPE

1. Méregtelenít.

2. Normalizálja a táplálék áthaladásának idejét az emésztőrendszerben.

3. Tökéletesíti az emésztést.

4. Táplál:

— aminosavak;

— vitaminok;

— ásványi anyagok;

— szénhidrátok.

5. Javítja a táplálék felszívódását (ez az első három funkció következménye).

6. Gyulladáscsökkentő.

7. Baktérium-, gomba- és vírusellenes.

8. Antioxidáns.

9. Szabályozza a kisiklott anyagcsere-folyamatokat.

10. Az immunrendszer működését szabályozza — vagyis *hat akkor is, ha a túlzott reakció a probléma, mint az allergia esetében.*

11. Az életfunkciókat normalizálja.

Ezt a hatást jól jellemzi Robert H. Davis megfogalmazása:

„Az **aloe vera** természetes összetételében a **testet egészséges**

életteni állapotban tartja, a növényi elegy összességében hatásos.”

Ez azt jelenti, hogy a szervezet felborult egyensúlya az egészség irányába tolódik el, az aloe vera lehetőséget teremt a szervezetnek, hogy „kijavítsa” saját magát. Ennél természetesebb gyógymód nem nagyon létezik.

MILYEN ALOE VERÁT VÁLASSZUNK?

Csak a jó minőségűt! Csak a növény hasznos, belső géljét felhasználó és stabilizált aloét, vagyis olyat, amely egyenértékű a friss kivonattal. Útba igazít az Aloe Nemzetközi Tudományos Tanács pecsétje, mert ezt évente kell megújítani, és így a minőséget is folyamatosan ellenőrzik.

ECHINACEA (Kasvirág)

Az észak-amerikai indiánok kultúrájában nagy hagyománya volt, ezt alkalmazták télen, egészségük megőrzésére, de sebekre és kígyómarás ellen is. Európában a múlt század harmincas éveiben fedezték fel, és ma is széles körben alkalmazzák. Ismert 9 fajtája közül a 2 legjelentősebb: E. purpurea és E. angustifolia.

Tudományos tanulmányok százai igazolták a kasvirág immunerősítő hatását. Napjaink kutatásai felfedezték azt a módot, ahogy az echinacea segít: A testben található egy zselészerű anyag — hyaluronsav (HA) —, amely a szövetek között „cementként” tartja össze a sejteket. Létezik egy enzim — hyaluronidáz, amely megtámadja a HA-t, ennek következtében a HA elveszíti zselészerű állagát, és ezzel

a védő „cement” kötőkéességét. Ha az enzim roncsolja a HA épségét, az immunrendszer funkciója sérül. Kimutatták, hogy a kasvirág kivédi az enzim HA-ra gyakorolt hatását (ez az alapja a kígyómarás elleni hatékonyságának is).

Hatóanyagai: flavonoidok – nagyon hatékony antioxidáns növényi vegyületek, melyek a szabad gyökök roncsoló hatásától védik meg a sejteket – és a poliszacharidok

Hatásai:

1. antioxidáns
2. baktérium-, gomba-, vírusellenes
3. gyulladáscsökkentő
4. immunrendszer-szabályozó (serkenti a T – fékező – limfociták működését, ezért hatékony allergiában és autoimmun betegségben)

Az echinacea az immunrendszert szabályozó, gyulladáscsökkentő, kórokozóellenes hatásai révén jól bevált az allergiás tünetek enyhítésére és megszüntetésére. Fontos, hogy mérgező hatása nem ismert.

GOLDENSEAL (Aranypecsét)

Az Észak-Amerikában őshonos aranypecsét az amerikai indiánok által

széleskörűen használt gyógynövény volt. A növény szárított gyökerét használták a légutak, az emésztőszervek, a nemi szervek nyálkahártyájának gyulladással járó panaszainál. Napjainkban a gyógynövényt főként fertőzések elleni hatása miatt értékelik nagyra.

Hatóanyaga: berberin, hidrasztin.

Hatásai:

1. gátolja a baktériumok és vírusok szaporodását;
2. lázcsillapító – háromszor erősebb a hatása, mint az aszpirin;
3. szabályozza az immunrendszert (aktivizálja a fehérvérsejtek működését);
4. javítja a májműködést.

SZŐLŐMAGKIVONAT

Európában az egyik leggyakoribb gyógyhatású készítmény a vörös szőlő magjából készült flavonoidtartalmú kivonat.

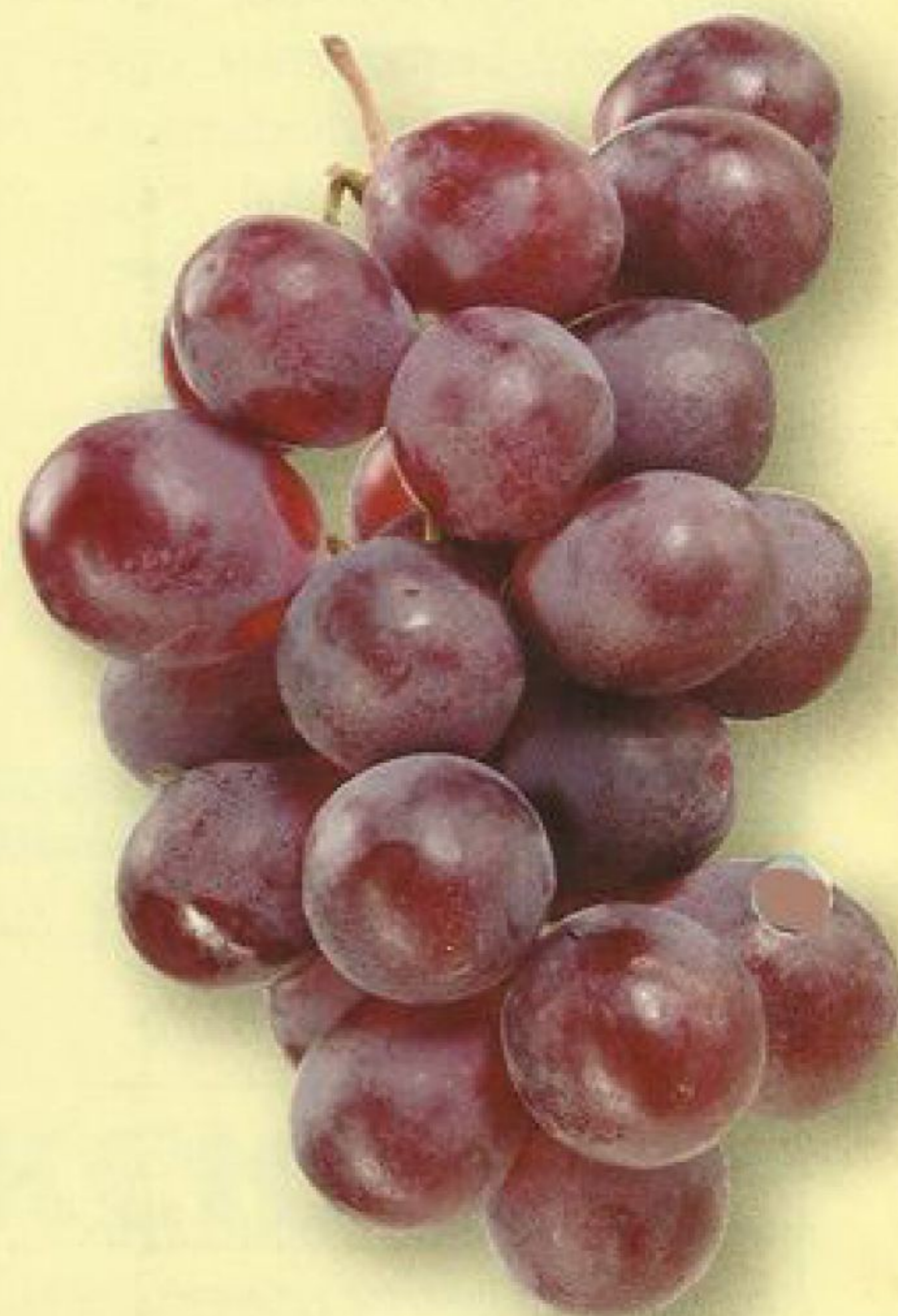
Hatóanyaga: flavonoidok kémiai alcsoportjába tartozó, procianidol-oligomerek (PCO) (szőlőmagkivonat PCO-tartalma 92-95%).

Hatásai:

1. antioxidáns (a sejthártyán áthatol);
2. baktérium- és vírusellenes;

3. allergiás tüneteket megelőzi (hisztamin- és prosztaglandinátlás);
4. szabályozza az immunrendszert. Külön kiemelik szerepét a sokizületi gyulladás (rheumatoid arthritis) kezelésében, amely autoimmun betegség. Ismert a kollagénvédő (a bőr fontos alkotó eleme) szerepe, amely a bőrfarkas (scleroderma) esetében – ami szintén autoimmun betegség – jól kihasználható hatás.

(Folytatás következő számunkban!)



FOREVER

KIADÓ: FOREVER LIVING PRODUCTS MAGYARORSZÁG KFT.

• SZERKESZTŐSÉG: FLP MAGYARORSZÁG KFT. 1067 BUDAPEST, SZONDI U. 34. • TELEFON: (36-1) 269-5373 • FAX: (36-1) 312-8455
 • FŐSZERKESZTŐ: DR. MILESZ SÁNDOR • SZERKESZTŐ: KISMÁRTON VALÉRIA, PÓSA KÁLMÁN • GRAFIKA, TIPOGRÁFIA, NYOMDAI ELŐKÉSZÍTÉS: TIPOFILL 2002 KFT.
 • NYOMTATÁS: VESZPRÉMI NYOMDA ZRT. • KÉSZÜLT 46 750 PÉLDÁNYBAN • CÍMLAPPOTÓ: BAKOS VERONIKA
 • A CIKKEK TARTALMÁÉRT A SZERZŐK VÁLLALJÁK A FELELŐSÉGET! • MINDEN JOG FENNTARTVA!
 FORDÍTÓK, LEKTOROK: ALBÁN: DR. MARSEL NALLBANI • HORVÁT: DARINKA ANIČIĆ; ANIČ ANTIĆ ŽARKO
 • SZERB: TÓTH-KÁSA OTTÍLIA, MOLNÁR BALÁZS, MESELDŽIJA DRAGANA • SZLOVÉN: NOVAK CSÁSZÁR JOLANDA, EUROTRANSLATE LJUBLJANA

**DR. SAMU TERÉZIA**

soaring manager
President's Club tag
érsebész szakorvos

Az allergia szó szerinti jelentése: túlérzékenység. (A szervezetnek a megszokottól eltérő reakciója valamely ingerre.) A betegség lényegét jobban kifejezi az alábbi értelmezés: idegen anyaggal szemben fellépő, az immunrendszer által közvetített reakció – ez tulajdonképpen az immunrendszer kisiklása, amely szöveti gyulladást és szervi funkciózavart okoz. Ezekből az elváltozásokból adódnak a betegség tünetei is.

**GINKGO BILOBA
(Páfrányfenyő)**

Már 200 millió éve, a dinoszauruszok korában is létezett. Máiig alig változott. Immunis minden környezeti ártalomra, a kipufogógáz-felhőket is elnyeli. Európában a Ginkgo az egyik legelterjedtebb természetes orvosság.

Hatóanyagai:

Flavonoidok: – erős antioxidánsok (lásd fenn).

Hatásai:

1. szabályozza az immunrendszer működését – allergiában és autoimmun betegségben a túlzott reakciót visszaszorítja;
2. gyulladáscsökkentő hatású;
3. májvédő hatású;
4. asztmában és allergiában – megelőzi a hörgőgörcsöt (Chung és mts.: The Lancet 1987).

Terpenoidok:

1. a hajszálérkeringés szabályozása révén az allergiás eredetű vizenyő (oedema) visszaszorításában hatékony segítség;
2. gyulladáscsökkentő hatás.

Korunk népbetegsége: az allergia (2. rész)



REISHI GOMBA

(*Ganoderma lucidum* –Pecsétviaszgomba)

A gomba étkezésre nem alkalmas, de gyógyhatása miatt Kelet-Ázsiában igen nagyra becsülik, a kínai népi gyógyászatban már 4000 éve ismerik. A hagyományos kínai gyógyászatban alkalmazták többek között: vesegyulladás, ízületi gyulladások, hörghurut, asztma kezelésére.

Kínában a 70-es évek közepén 2000 idült hörghurutban szenvedő betegnél 2 hét alatt 60-90%-os javulás volt észlelhető.

Hatóanyagai:

Poliszacharidok:

1. az immunrendszert szabályozza, az ún. **T nyiroksejteket erősen aktivizálja;**

2. az allergiás tüneteket enyhíti (csökkenti a hisztamin felszabadulását).

Triterpének (a keringésjavító hatásokon kívül)



1. gyulladáscsökkentő hatású (a hisztamin felszabadulását csökkenti);
2. elősegíti a máj regenerációját fertőzések és mérgezőes eredetű károsodásban is.

Egyéb hatásai:

1. idült hörghurutban és asztmában javítja az állapotot;
2. csökkenti a folyadék visszatartását (előnyös a vizenyőképződésnél);
3. antioxidáns.

SCHISANDRA CHINESIS

(Kínai schizandra, Wu-wei-zi)

Kúszónövény, kicsi, piros bogyókkal, Észak-Kínában honos. Hagyományos alkalmazása többek között: száraz köhögés, asztma, krónikus hasmenés, kimerültség. Fokozza a szervezet alkalmazkodóképességét. Gazdag antioxidánsban, ezért „szabadgyök-guberáló”-nak is nevezik. Immunrendszert szabályozó hatását egyértelműnek találták.

Hatóanyagai:

Legfontosabbak a **LIGNANOK:**

1. antioxidánsok (megelőzik a káros anyagok által kiváltott lipidperoxidációt);
3. májvédő hatású: fertőzések, mérgezőes esetben egyaránt regenerálja a májszövetet.

Egyéb hatásai:

1. szabályozza az immunrendszer működését: a túlzott reakciókat mérsékli, ezért hatásos allergiában és az autoimmun betegségekben is.
2. „adaptogén” – növeli a szervezet ellenállását betegség, stressz vagy más legyengült állapotban.

LYCIUM BARBARUM

(Gou-gi-zi, ördögcérna)



A burgonyafélék családjából származó ördögcérna vagy kínai farkasbogyó mint Goji is ismeretes (*Lycium barbarum*), melynek gyümölcsét a kínaiak már az ókorban használták. A hagyományok szerint csökkenti a vér sűrűségét, tonizálja a veséket és a májat. Olyan betegségeket gyógyítottak vele, mint korai tbc és cukorbetegség, krónikus légcsőhurut. Fiatalító szerként is már hosszú ideje használják.

Igen magas tápértékű, és erőteljes antioxidáns. 19 aminosavat tartalmaz (hatszor többet, mint a virágpor), 21 ásványi nyomelemet, több béta-karotint, mint a sárgarépa, és bámulatosan – 500-szor – több C-vitamint, mint a narancs. Mindez társítva B₁-, B₆- és E-vitaminnal.

Hatóanyagai: béta-karotin, béta-szitoszterol, linolénsav, biológiailag aktív poliszacharidok, terpének, betain.

Hatásai:

1. antioxidáns;
2. gyulladáscsökkentő;
3. baktérium- és vírusellenes;
4. az immunrendszert szabályozza (serkenti a T – fékező – limfociták működését);
5. májvédő.

LICORICE – GLYCYRRHIZA (Édesgyökér)



A pillangósok családjába tartozó édesgyökér (Glycyrrhiza) Európában, Ázsiában és Amerikában is őshonos. Az egyiptomi fáraósírokban is megtalálták a növényt, ez egyértelműen utal értékes voltára. A kínai orvoslásban szintén régóta ismert, főképp a torokfájás, a köhögés enyhítésére, légzőszervi

betegségeknel javasolták. Egyéb gyógynövények hatását erősíti. Méregtelenítő és ízjavító (édes, mentaszerű). Ezért a kínai gyógynövényalapú szereknek mintegy fele tartalmaz édesgyökeret. A nyugati orvosi kutatások köptető és gyulladáscsökkentő hatásával foglalkoznak a legtöbbet. Májméregtelenítő és antiallergén hatását is kimutatták.

Hatóanyagai: glychyrrizin (triterpén) – ez adja az édes ízt, szterolok, flavonoidok, szaponinok, poliszacharidok.

Hatásai:

1. antioxidáns;
2. gyulladáscsökkentő;
3. baktérium- és vírusellenes;
4. köptető;
5. immunrendszer-szabályozó.

Mellékhatás: a glychyrrizin tartós szedése vérnyomás-emelkedést okoz, ezért magas vérnyomásban szenvedőknek és szívbetegeknek és bizonyos gyógyszerekkel együtt nem ajánlott. A legcélszerűbb olyan készítményt használni, amelyből kivonták a glychyrrizint, mert az utóbbi idők kutatásai igazolták, hogy a jó hatásokért elsősorban a flavonoidok és a többi alkotórész a felelős.

HOGYAN HASZNÁLJUK A GYÓGYNÖVÉNYEKET?

Természetesen belsőleg, és ahol van külső tünet, ott külsőleg is (folyadék, krém vagy főzet formájában). Nagyon fontos, hogy aki már gyógyszert szedett az allergiája vagy autoimmun betegsége miatt, az a gyógyszereszedést **ne** hagyja azonnal abba, mert annak

súlyos következményei lehetnek. A gyógynövények segítenek abban is, hogy jótékonyan befolyásolják a szintetikus gyógyszerek nagyszámú mellékhatását. Csak a tünetek javulásával, fokozatosan lehet csökkenteni a gyógyszerek adagját, és ebben ki kell kérni az orvos tanácsát.

FOREVER

Kiadja:

Forever Living Products
Magyarország Kft.

Szerkesztőség:

FLP Magyarország Kft.
1067 Budapest, Szondi u. 34.
Telefon: (36-1) 269-5373
Fax: (36-1) 312-8455

Főszerkesztő:

Dr. Milesz Sándor

Szerkesztők:

Kismárton Valéria,
Petróczy Zsuzsanna, Pósa Kálmán

Nyomdai előkészítés:

TIPOFILL 2002 Kft.

Nyomtatás:

Veszprémi nyomda Zrt.
Készült 46 750 példányban

Címlap- és hátsó borító fotó:

Dr. Milesz Sándor

A cikkek tartalmáért
a szerzők vállalják a felelősséget!
Minden jog fenntartva!

Fordítók, lektorok:

Albán: Dr. Marsel Nallbani
Horvát: Darinka Aničić,
Anić Antić Žarko
Szerb: Tóth-Kása Ottília,
Molnár Balázs, Meseldžija Dragana
Szlovén: Novak Császár Jolanda,
Eurotranslate Ljubljana