

Što je alergija!

Alergija je pojam koji označava preosjetljivost na tvar koja je inače potpuno bezopasna. Kada tijelo pokuša odstraniti takvu tvar, pojavljuju se simptomi kao što su kihanje, suženje očiju te curenje, svrbež i začepljenost nosa. Ovi se simptomi zajednički nazivaju alergijski rinitis.

Kod nekih se ljudi ti simptomi proširuju na teško disanje, gušenje i kašalj, što se naziva alergijska astma.

Alergije mogu biti sezonske ili godišnje. Sezonske se pojavljuju u određeno godišnje doba, a predstavlja, alergiju na pelud trave, drveća ili sjemenja.

Alergije na kućnu prašinu, grinje, kemikalije i ostalo javljaju se tijekom cijele godine.

Približno 20% stanovništva boluje od nekog oblika alergije. Najčešći je alergijski rinitis, od kojeg u Hrvatskoj pati gotovo 400 000 ljudi. Simptomi se obično javljaju već u djetinjstvu.

Alergije na hranu

Kod alergija na hranu pristup je nešto drugačiji. U posljednjih desetak godina znatno se povećala učestalost alergijskih reakcija na hranu. Razlog je tome sve više novih namirnica kao i činjenica da sve više jedemo industrijski obrađenu hranu. Namirnice sadrže veliku količinu bjelančevina koje se dodaju kao vezivo baktericidnog djelovanja. Probavni sustav se opterećuje tim bjelančevinama, pa ponekad dođe do promjene imuno-sustava organizma. Osim toga, takva hrana sadrži i mnoge, aditive (konzervansi, boje, emulgatori. . .).

Zašto nastaju alergije?

Još se ne zna zašto neki ljudi razvijaju alergijske tegobe, a neki ne. Veliku ulogu ima nasljeđe (genetski faktor), te rano izlaganje djece alergenima kao što su kućna prašina, duhanski dim, kućni ljubimci, perje i ostalo. No, u zadnje vrijeme postoje mišljenja stručnjaka da ogromnu ulogu ima sve veća upotreba antibiotika kod svih, pa i najblažih upala od ranoga djetinjstva, naročito u industrijaliziranim zemljama.

Razlog tome je što se upale već generacijama sprečavaju cijepljenjem i antibioticima, te se prekida proizvodnja imunohormona interleukina 10 (IL10), koji je ključ za obranu od infekcija. Zato se kod sve više ljudi taj hormon ili ne luči uopće ili nedovoljno, pa je to i razlog zbog kojeg tijelo na neke tvari reagira alergijski - kožnim ekcemima, kihanjem, astmom ili probavnim problemima koji mogu dovesti do kolitisa i Chronove bolesti.

Kako nastaju alergije?

Naš se organizam pomno i brižno bori protiv neželjenih tvari stvaranjem protutijela. Ove tvari ulaze u tijelo kroz pluća, probavni trakt ili preko kože. Većina tih tvari je bezopasna, ali ponekad tijelo zamijeni inače bezopasnu tvar za nešto što je štetno i tada je nastoji odbaciti (kao transplantirani organ ili tuđu krv, bakterije, viruse ili parazite). Tada naš imunološki sustav počinje stvarati protutijela - imunoglobuline. Njihov je zadatak vezati se na štetne tvari, neutralizirati ih i izbaciti iz tijela i tako pri svakom susretu s alergenom naše smetnje odmah započinju, i to na mjestu ulaska alergena u tijelo - u nosu, očima, na koži.

CoQ10 + Strong Bones + C plus

Super CoQ10 - osim ostalih pozitivnih učinaka na organizam, CoQ10 pokazuje i antihistaminsko djelovanje te tako smanjuje ili sprečava alergijsku reakciju uzrokovanu otpuštanjem histamina. Ujedno jača imunitet jer stimulira proizvodnju stanica imuno sustava te proizvodnju antitijela. Jedan je od najboljih antioksidanata topivih u ulju.

Preporučujemo da ga uzimate nekoliko tjedana prije pojave alergije ako je ona sezonska (2x1 dnevno poslije obroka), ili konstantno tijekom godine ukoliko je alergija godišnja (2x1 kapsulu dnevno). Ne izaziva pospanost!!

Strong bones (kalcij i magnezij): 2x2 tablete dnevno uz obrok. Kalcij djeluje smirujuće te je provjerena pomoć kod alergija.

C plus - (C vitamin sa bioflavonidima i šipkom) slobodno uzimati u većim količinama (najmanje 3x2 tablete dnevno). C vitamin pojačava učinkovitost imuno sustava, a samim tim i smanjenje alergijskih reakcija. Posebno značajnu ulogu igraju bioflavonoidi u proizvodu C -plus.

Tijekom zadnjih 40 godina banane nisu uzrokovale alergijske reakcije, a u novije vrijeme odjednom se bilježi velik broj alergija na banane!!

Što se dešava prilikom "bliskog susreta" s alergenom:

Kada alergen dospije u tijelo, počinje specifična reakcija organizma. Za svaku stranu tvar organizam stvara odgovarajući protein (imunoglobulin - IgE). On se veže na receptore specijalne obrambene stanice - mastocite, koji sadrže histamin. U trenutku vezanja mastociti otpuštaju histamin iz svojih vrećica u okolinu, a on uzrokuje širenje okolnih krvnih žilica i pojavu alergijskih simptoma. To se dešava u našem nosu, spojnici oka (konjuktivitis), a širenje krvnih žilica omogućuje veće pritjecanje krvi, a njome i više obrambenih stanica.

Rješenje za alergije

Rješenje ovog problema nije nimalo jednostavno, a uključuje čitav niz radnji za samopomoć.

U to spada:

- Jačanje vlastitog imuniteta
- Izbjegavanje izlaganja alergenima
- Primjena antihistaminika
- Primjena hiposenzibilizacije uzročnim alergenom

Kod antihistaminika treba paziti jer mogu imati i sedativno djelovanje te izazivaju pospanost i umor, što znači da se ne preporučuje njihovo korištenje za vrijeme rada ili vožnje automobila. Za kožne alergije često se preporučuju kortikosteroidi, ali oni imaju neželjene nuspojave, pa se trebaju koristiti vrlo oprezno.

Najzanimljivija vijest stiže iz Amerike, gdje se kod 20.-to godišnje Amerikanke razvila teška alergijska reakcija nakon poljupca s dečkom koji je upravo jeo morske račiće. Zahvaljujući brzom liječničkoj intervenciji spašen joj je život!

Najnovije otkriveni alergen otkrila je skupina znanstvenika iz Strasbourga, a potiče od golubova koji su prava pošast u gradovima

CaliVita protiv alergija:

Ostali proizvodi koji mogu povoljno djelovati kod alergija:

- [**Noni Juice**](#) - naročito dolazi do izražaja kod alergijskog bronhitisa te astme.
- [**AC-Zymes**](#) - bakterije acidofilusa poboljšavaju uspostavu zdrave crijevne flore koja je preduvjet zdravog probavnog sustava. Mogu djelovati na smanjenje alergijskih reakcija na hranu.
- [**Green Care**](#) - naročito dobro djeluje kod alergijskih reakcija na hranu, smiruje iritacije, bogat je izvor organskog kalcija neophodnog kod pojave alergije, može pomoći kod kolitisa i Chronove bolesti.
- [**Vitali**](#) (multivitamini po krvnim grupama) - ne možemo očekivati pravilan i optimalan rad imuno sustava ako nije zadovoljen prvi uvjet zdravlja - da je svaka stanica organizma kontinuirano opskrbljena svim esencijalnim hranjivim tvarima koje ne dobivamo dovoljno putem prehrane!

Dovoljan unos vitamina i minerala je osnova dobrog zdravlja.

Gore navedeni proizvodi se kombiniraju za postizanje najboljeg učinka u rješavanju alergijskih problema. Preporučujemo da nas kontaktirate ili sami izaberete onu kombinaciju koja se čini najbolja za vaš tip alergije.

Koristite naše nutricionističko savjetovalište 01/611-2234.