

## Puls, 24.4.2008, Příroda proti přírodě

Jana Martínková

Pylová alergie. Možná ji znáte až příliš důvěrně. Jarní i letní náladu dovedou zkazit i mírnější projevy - neustálé kýčání, rýma a únava. Nezbyvá vám než zůstat mezi čtyřmi zdmi, i když je venku krásně, ale větrno, a pyly létají ovzduším jako o závod.

### Pylové dilema

Pylům se venku těžko utíká, a vzhledem k tomu, že se často přidružuje i alergie na prach a roztoče, zvířecí srst či spory plísní, neodpočnete si ani doma. Medicína žádnou zázračnou zbraň bohužel nenabízí. Dlouhodobé podávání vakcín alergii někdy zmírní, ale spíše vzácně odstraní. A vyžaduje velkou trpělivost. Nejběžnější léky - antihistaminika - pomáhají, uprostřed rozkvetlé louky vás však nezachrání, Lze je užívat i dlouhodobě, ty nové již ospalost nevyvolávají. V těhotenství a při kojení se však nedoporučují.

A bohužel jen část lékařů či lékárníků vás upozorní, že by se neměly kombinovat s alkoholem. Nejen chvíli po podání, ale stále. Působí totiž 24 hodin.

Pomoc a úlevu však můžete paradoxně nalézt i v přírodě, která nabízí rostliny obsahující prospěšné, alergii potlačující látky. Lze je kombinovat s klasickou léčbou, v lehkých případech ji mohou i nahradit. Určitě vám neradíme, abyste vysadila léky proti astmatu, alergie však vyžaduje komplexní přístup - a i šálek bylinného čaje může někdy značně pomoci.

Zelená naděje Alergickou reakci v těle zprostředkovává látka zvaná histamín. Aby reakci spustila, musí se navázat na své receptory -jakési spínače.

Léky (antihistaminika) jí v tom brání tím, že receptor obsadí samy. Histamín se pak na něj nemůže navázat. Proto se mají užívat ještě před vypuknutím obtíží - aby u „spínače“ předběhly histamin. U řady přírodních látek byl zjištěn ještě jiný mechanismus. Dovedou potlačovat přímo vylučování histamínu z buněk, které jej produkují-jsou tedy o krok napřed před antihistaminiky. Jedná se především o flavonoidy, všestranně prospěšné přírodní antioxidanty. Nejúčinnějším se zdá být flavonoid kvercetin. Jeho bohatým zdrojem je například obyčejná kopřiva. A vedlejší účinky? Jen pozitivní: kromě pomoci při alergii má navíc i cenné detoxikační a celkově posilující vlastnosti. Velmi účinná je také asijská listová zelenina perila křovitá. Doporučuje ji i řada alergologů, podle japonských studií obsahuje mnoho bioflavonoidů s protialergickým a protizánětlivým účinkem. Na rozdíl od kopřivy si na ní opravdu pochutnáte - výborná je například jako salát.

V obchodu se zeleninou ji obvykle nenajdete, zakoupit však můžete semínka - na zahrádce i v květináči za oknem roste snadno, je poměrně nenáročná.

Na trhu existují průmyslově vyráběné výtažky. Ve formě tablet se prodávají i další koncentrované přírodní látky. Bohatým zdrojem flavonoidů je například patentovaný výtažek kůry borovice Pinus pinaster.

„Zvláště významné je, že redukuje produkci histamínu, zatímco antihistaminika jen brání vazbě již uvolněného histamínu na receptory,“ potvrzuje jejich účinnost MUDr. Václav Holeček, CSc, z oddělení klinické biochemie Fakultní nemocnice Plzeň.

Pokud problémy již vypukly, prospějí vám také byliny s odhlehovacím účinkem - nejúčinnější je lékořice lysá, jejíž kořen se krátce povaří. Vhodný je i zázvor či máta. Všestranně prospěšný je zelený čaj, který zdravě povzbudí a často dovede zmírnit i astmatické potíže. Ostatně na bázi theofylinu - účinné složky čaje - se vyrábí léky pro uvolnění průdušek.

Při zánětech vznikajících během astmatických stavů pomáhá rybí či lněný olej.

K léčivým bylinám můžete přidat ještě vodní proceduru. Produkci histamínu totiž mírně potlačuje i obyčejná ranní studená sprcha. Navíc budete otužilá, což váš alergii zatěžovaný a k infekcím náchylnější organismus velmi uvítá.

Úleva pro kůži

Alergie má také nepříjemné vnější projevy - atopický ekzém. I tady nabízejí rostliny pomoc. Skvělé vlastnosti má za studena lisovaný olej ze semen pupálky dvouleté, bohatý na nenasycené mastné kyseliny. Působí zevně, kdy se postižené místo pravidelně potírá, i při vnitřním užití. Navíc pomáhá proti PMS a snižuje cholesterol. Z podobných důvodů je prospěšný i konopný olej. Masti z něj připravené nemají žádný účinek psychotropní, zato hojí ekzematickou kůži.

Tyto přírodní prostředky často snižují potřebu kortikosteroidů či je zcela nahradí, doporučovány jsou i dermatology.

Kde se jenom vzala?

Velký díl viny na prudkém stoupaní počtu alergiků má znečištěné životní prostředí agresivní částice vznikající při spalování dieselových motorů, oxidy dusíku a zatížení organismu toxickými látkami. Ale to není vše. Alergie narůstá přímou úměrou s civilizační úrovní.

Přesně řečeno - s úzkostlivou čistotností.

Až zarážející je studie citovaná v časopise Alergie. Potvrzuje výrazně vyšší podíl tohoto onemocnění u dětí z bývalého západního Německa oproti východnímu, a to těsně po sjednocení. Naznačuje tak, že ve hře je nejen ovzduší, ale i celkový životní styl.

S čistotou to nepřehánějte

Naše imunita se pravěkým předkům podobá mnohem více než naše přibytky - a i v tom je problém. Alergii způsobuje především složka imunitního systému, která měla za úkol bojovat proti mnohobuněčným parazitům. Jenže v organismu dětí, které se ani nesmí zamazat od hlíny, nemá co na práci. Našla si tedy náhradní objekty - pylly a roztoče, kterých je i ve vypulírovaných bytech nepřiměřeně mnoho. Jak z toho ven? Profesor RNDr. Václav Hořejší, ředitel **Ústavu molekulární genetiky AV ČR** a jeden z našich nejcitovanějších a nejúspěšnějších vědců, doporučuje doslova nechat děti batolit se mezi slepičinci. A také jim dopřát dostatek pohybu na čerstvém vzduchu, aby plíce pěkně sílily. Tolik teorie, která zní snad nadsazeně, ale má zcela logické jádro. O tom, zda bude imunitní systém fungovat správně, či zešlívá a bude bouřlivě reagovat na neškodné podněty, se opravdu rozhoduje ve velmi raném věku. Mezi lékaři z praxe je tento názor nazýván hygienickou hypotézou - například na setkání klinických imunologů a pediatrických alergologů v Telči nechyběla v žádné z diskuzí. Lékaři jsou však konzervativnější nežli přírodovědci. A jejich názory na to, zda je kontakt s domácími zvířaty přínosem, či naopak nebezpečím, se velmi různí. Například při rodinné dispozici k alergii na kočičí srst kontakt s kočkou pro dítě zřejmě vhodný není. Na druhou stranu je dnes již zcela zřejmé, že sterilní prostředí ke správnému vývoji imunitního systému rozhodně neprospívá. Podle zprávy Centra hygieny a životního prostředí Státního zdravotního ústavu může být na vině jak nedostatečná stimulace imunitního systému škodlivými mikroorganismy, tak antibiotika a očkování, zvýšená hygiena, ale i klimatické změny. Důležité je samozřejmě i nekuřácké prostředí, kojení do šestého měsíce věku dítěte a vhodné úpravy interiéru.

\*\*\*

Co si počít s kopřivou: Účinný je čaj z čerstvých i sušených listů, učiněným elixírem pak čerstvá šťáva. Hrst mladých lístků opláchněte, rozmixujte s vodou a precedte - výsledný brčálníček nemá nijak odpudivou chuť, případně ji vylepší citron s medem. Listy můžete předem pomačkat a propláchnout teplou vodou, aby žahavá kyselina mravenčí, obsažená v křehounkých chloupkách na povrchu listu, otekla. Dopřejte si šálek nálevu nebo zeleného nápoje z kopřiv třikrát denně.

Na bázi theofylinu - účinné složky čaje - se vyrábí léky pro uvolnění průdušek

Skutečně čistá domácnost

Výkaly roztočů jsou velmi agresivní a ke vzniku alergie mohou aktivně přispět. Nedejte na zázračné vysavače a raději vyprovodte z bytu koberce a další lapače prachu. Pravidelně

perle peřiny a polštáře při teplotě nad 60 °C (pořídte si takové, které ji snesou), pomůže i přidání několika kapek eukalyptového oleje. Větrejte matrace i peřiny v létě na suchém slunci a v zimě na mrazu, jako naše babičky. Vlhká a teplá postel je líheň roztočů - pokud ji úhledně zastelete hned poté, co vstanete, připravíte jim ráj na zemi.

Foto popis|

Foto autor| FOTO: Profimedia.cz

O autorovi| TEXT: Jana Martínková