

# Αντιμετώπιση της αλλεργίας

Από την επιστημονική ομάδα της **metapharm**

**Μ**ολονότι στη χώρα μας, λόγω της εαρινής ανθοφορίας, οι αλλεργίες είναι σχεδόν ταυτισμένες με την άνοιξη, καμία εποχή δεν είναι απολύτως ασφαλής, αφού ακόμα και το καλοκαίρι ή το χειμώνα παρουσιάζεται αυξημένη συχνότητα εμφάνισης συγκεκριμένων μορφών αλλεργίας. Επιπλέον οι μετακινήσεις των ατόμων μπορεί να τους φέρει σε γεωγραφικούς χώρους όπου η εποχική κατανομή των αλλεργιογόνων είναι διαφορετική από αυτήν της χώρας μας. Για παράδειγμα, η εαρινή ανθοφορία των «αγριοσιτηρών» στη βόρεια Ευρώπη και βόρεια Αμερική αρχίζει όταν έχει ήδη τελειώσει στην Ελλάδα (τέλη Μαΐου) και συνεχίζεται μέχρι και τον Ιούλιο. Ως συνέπεια, τα συμπτώματα της εποχικής αλλεργικής ρινίτιδας που προκαλούνται από τη γύρη των φυτών αυτών, εκδηλώνονται σε αυτές τις περιοχές στο δίμηνο τέλη Μαΐου-τέλη Ιουλίου.

Ως αλλεργία ορίζεται μία αντίδραση υπερβολικής ευαισθησίας του οργανισμού έναντι περιβαλλοντικών και ως επί το πλείστον μη παθογόνων ουσιών, των αλλεργιογόνων. Η αλλεργία παρατηρείται σε άτομα με κληρονομική προδιάθεση. Πρόκειται για απόκλιση της φυσιολογικής ανοσιακής απάντησης, αφού αντί προστασίας προκαλείται άλλο έργο.

Οι πιο συχνές αλλεργικές παθήσεις είναι αυτές που προκαλούνται με τη συμμετοχή της ανοσοσφαιρίνης E και ονομάζονται ατοπικές. Η ατοπική αλλεργία είναι πολυσυστηματική νόσος και ανάλογα με το όργανο που πάσχει, εκδηλώνεται με το όργανο πιο συχνά ως αλλεργική ρινίτιδα (μύτη ή ανώτερο αναπνευστικό) ή ως ατοπική δερματίτιδα (αλλεργικό έκζεμα). Το ίδιο άτομο μπορεί να εκδηλώσει περισσότερες από μία ατοπικές παθήσεις είτε σε διαφορετική ηλικία είτε ταυτόχρονα.

Στην αλλεργική ρινίτιδα τα συμπτώματα είναι: κνησμός (φαγούρα) στη μύτη, τα αυτιά, τον φάρυγγα ή/και την υπερώα, καταρροή, φτερνίσματα και ρινική απόφραξη (μπούκωμα μύτης). Η αλλεργική επιπεφυκίτιδα χαρακτηρίζεται από ερυθρότητα, ερεθισμό και οίδημα των οφθαλμών, φωτοφοβία και δακρύρροια. Το αλλεργικό άσθμα, μία από τις σοβαρότερες αλλεργικές παθήσεις, χαρακτηρίζεται από χρόνια φλεγμονή των αεροφόρων οδών. Τα συμπτώματα είναι βήχας, σφίξιμο στο στήθος, σφύριγμα στην αναπνοή ή/και δύσπνοια. Συχνά συσπάρχει ή έχει προηγηθεί ρινίτιδα με ή χωρίς επιπεφυκίτιδα.

Τα πιο συχνά αίτια αναπνευστικής αλλεργίας είναι εισπνεόμενα αλλεργιογόνα και κυρίως στην Ελλάδα είναι: α) η γύρη διαφόρων φυτών, όπως η παριετάρια (γνωστή ως αγριοβασιλικός, περδικάκι κ.ά.), η ελιά, τα αγριοσιτηρά και τα καλλιεργημένα δημητριακά, επίσης και τα σπόρια των μυκήτων *Alternaria* & *Cladosporium*, β) τα ακάρεα της οικιακής σκόνης και τα επιθήλια των κατοικίδιων ζώων, ιδιαίτερα της γάτας. Λιγότερο συχνά, τουλάχιστον στους ενηλίκους, η αλλεργία μπορεί να είναι τροφικής αιτιολογίας και να εκφράζεται με συμπτώματα από το γαστρεντερικό σύστημα ή σε άλλα όργανα (μύτη = ρινίτιδα, πνεύμονες = βήχας/δύσπνοια, δέρμα = κνιδιώτικο εξάνθημα/έκζεμα, πολλαπλά όργανα = συστηματική αναφυλαξία). Επίσης οι χρόνιες κνιδώσεις εμφανίζουν καλοκαιρινή έξαρση που προκαλείται από την αυξημένη περιβαλλοντική θερμοκρασία, ιδιαίτερα σε ημέρες καύσωνα.

Το Αιγυπτιακό Κύμινο (*Nigella Sativa*) έχει ευθεία δράση σε αλλεργίες καθώς δυναμώνει και αναζωογονεί το αμυντικό σύστημα και αποβάλλει τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου.

Το έλαιο του μαύρου κύμινου περιέχει nigellone, η οποία προστατεύει από τους βρογχικούς σπασμούς που έχουν προκληθεί από την ισταμίνη (ίσως αυτό να εξηγεί τη χρήση του για να ανακουφίσει από τα συμπτώματα του άσθματος, της βρογχίτιδας, του βήχα και της αλλεργίας). Η παρουσία αντικαρκινικής στερόλης, της beta sitosterol, προσδίδει αξιοπιστία στην παραδοσιακή χρήση της για τη θεραπεία αποστημάτων, αλλά και όγκων του εντέρου, του παγκρέατος και του συκωτιού.

Τέσσερα αλκαλοειδή διτερπένια έχουν απομονωθεί από τους σπόρους του *Nigella Sativa*. Ύστερα από εξειδικευμένη χρωματογραφική ανάλυση του ελαίου *Nigella sativa*, εντοπίστηκαν πολλά συστατικά όπως η thymoquinone, η dithymoquinone, η thymohydroquinone και η thymole. Οι σπόροι του *Nigella Sativa* περιέχουν και άλλα συστατικά συμπεριλαμβανομένων και διατροφικών ουσιών όπως υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και πρωτεΐνες, όπως επίσης 8 από τα 9 ουσιώδη αμινοξέα. Επίσης, περιέχουν μονοσακχαρίτες όπως γλυκόζη, rhamnose, xylose και arabinose. Οι σπόροι του *Nigella Sativa* είναι πλούσιοι σε ακόρεστα (λινολεϊκό και ολεϊκό οξύ) και σε ουσιώδη λιπαρά οξέα. Τα κύρια φωσφολιπίδια είναι η phosphatidylcholine, η phosphatidylethanolamine, η phosphatidyl-serine και η phosphatidylinositol. Στους σπόρους περιέχονται ακόμη καροτίνη, ασβέστιο, σίδηρος και κάλιο. Έχει άμεση επίδραση στα αναπνευστικά όργανα (κυρίως άσθμα), στις διάφορες αλλεργίες που προέρχονται από τη γύρη και στην εξασθένηση του οργανισμού. Συμβάλλει στην αποτοξίνωση του παχέος εντέρου (οι τοξίνες δημιουργούν αρτηριοσκληρυνση-καρδιαγγειακά, αλλεργίες κα.). Μαζί με την αποτοξίνωση του παχέος εντέρου, έχει θετική επίδραση στον μεταβολισμό και είναι καλό βοήθημα για την ανάκτηση του φυσιολογικού βάρους στα υπέρβαρα άτομα. Βοηθά αποτελεσματικά σε δερματικά προβλήματα (π.χ. σταφυλόκοκκος) και σε μυκητιάσεις.



twomatch.gr

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΕ ΕΑΡΙΝΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ & ΟΜΑΛΟΠΟΙΗΣΗ  
ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

## NIGELLA SATIVA

Δυναμώνει και αναζωογονεί το αμυντικό σύστημα. Έχει άμεση επίδραση στις διάφορες εαρινές αλλεργίες και ομαλοποιεί τη λειτουργία των αναπνευστικών οργάνων.



...ΓΙΑ ΜΙΑ ΖΩΗ ΓΕΜΑΤΗ ΥΓΕΙΑ!

### ΣΥΝΘΕΣΗ:

Έλαιο Αιγυπτιακού Κύμινου 500 mg, Vit. E 5 mg.

“ Ευφυή Σκευάσματα  
Αποτελεσματικές Θεραπείες ”

**meta-pharm**  
Ορθοκυτταρικά & Φυτοθεραπευτικά  
Συμπληρώματα Διατροφής

Πηλέως 11 - Θεσσαλονίκη  
Τ. 2310 234768, 2310 274224, F. 2310234786

info@metapharm.gr  
www.metapharm.gr