



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 13. 4. 2023 | Monika Poledníková

Jaro - strašák pro alergiky

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/jaro---strasak-pro-alergiky__s10012x20540.html

Ač je jaro nádherné roční období, pro alergiky může být peklem. A vzhledem k tomu, že alergie trápí čím dál tím více lidí, dá se jaro označit jako zdravotně nejnáročnější roční období. Rostliny uvolňují pyl a spousta lidí začne smrkat, kýchat a otečou jim oči. Jaké kroky podniknout, abyste projevy alergie na pyl co nejvíce eliminovaly?



Alergie znamená přecitlivělost těla na určitou látku, která se projevuje chorobnými příznaky. Za normálních okolností má imunitní systém schopnost bránit se škodlivým vlivům. Při alergii však začne tělo bojovat proti zcela neškodným látkám, které se dostanou do krve dýchacími cestami nebo z

potravy.

- Náš obranný systém je atakován stále větším množstvím cizích a často škodlivých látek. Je přetížen: nevhodnou stravou, kosmetickými prostředky, chemikáliemi, parfémy, jedy z ovzduší a podobně.

Je jasné, že tělo takové přetěžování nemůže dlouhodobě zvládnout bez úhony. Pokožka, dýchací cesty i střevní sliznice jsou poškozeny. Alergickým reakcím našeho těla se pak nelze divit. Ačkoliv alergie může zasáhnout každý orgán našeho těla, bývají nejčastěji postiženy dýchací cesty a pokožka. **Nejčastějšími symptomy jsou pak svědění, dýchací potíže a rýma.**

Spouštěči alergie na pyl

Největším spouštěčem jarní alergie je pyl.

Stromy, trávy a plevel uvolňují drobná zrnka pylu do vzduchu, aby oplodnily další rostliny. Když se dostanou do nosu alergika, je zle. Imunitní systém totiž mylně identifikuje pyl jako nebezpečí a uvolní protilátky, které mají za



úkol alergen nebo alergenů zlikvidovat. Do krve se uvolňují chemické látky-
histaminy a ty následně způsobují rýmu, svědění očí a další známé příznaky. Vzhledem k tomu, že pyl může létat kilometry daleko, nemusí se pylové alergie týkat jen rostlin ve vašem okolí.

- Nejčastější alergie jsou na pyly trav a obilí, dále jsou pak časté alergie na pyly olší, lísek, jasanů, platanů, dubů, jalovců, borovic, topolů či vrb. A zapomenout nesmíme na **břízu**, která začíná nyní kvést a nyní na jaře jde o **nejvíce alergizující pyl** v ovzduší.
- Největší pylová nálož bývá obvykle ve větrných dnech, naopak deštivé

dny jsou pro alergiky v tomto směru neklidnější.

Jarní pylové alergie

Nejznámějším druhem alergie je alergie na květový pyl. Projevuje se sennou rýmou a alergiky postihuje každoročně ve stejnou dobu. Vždy doprovázena stejnými symptomy:

- svědění očí, zarudlé oči
- vodnatá rýma, časté kýchání, ucpaný nos
- objevit se mohou i potíže s dýcháním nebo symptomy podobné astmatu

V přírodě jsou symptomy pochopitelně vždy intenzivnější než v uzavřených místnostech. Avšak lidé bývají alergičtí vždy pouze na pyl nějaké určité rostliny. Po jejím odkvětu by měla nastat úleva. Pro zjištění, na které rostliny jste alergičtí, je třeba obrátit se na odborného lékaře – **alergologa**. Ten je schopen ze speciálních testů zjistit, které konkrétní pyly vás trápí.

5 věcí, kterým byste se v případě alergie na

pyl měli raději vyhnout

1. **Dávejte si pozor na některé druhy potravin:** Ač se to může zdát zvláštní, sezónní alergie mohou být projevem **zkřížených alergií mezi pyly a potravinami**. Zejména se jedná o ovoce, zeleninu nebo ořechy. V případě čistě pylové alergie se vyhněte jablkům, celeru či třešním. Pokud vás trápí senná rýma, vyřadte na nějaký čas z jídelníčku rajčata, brambory a broskve.
2. **Pozor na vzduchové filtry:** Některé filtry v levných klimatizačních systémech a iontových čističkách vzduchu mohou příznaky alergie ještě zhoršovat. Jestliže zhoršení zaznamenáte, rozhodně tyto přístroje přestaňte používat.
3. **Zavřená okna:** Ač je doporučeno pravidelné větrání našeho domova, v případě ataku akutní alergie na pyl, toto není příliš vhodný krok. Větrejte pouze v případě, že je bezvětrí a ideálně, pokud venku prší. To samé platí i ve vozidle. Jedete-li autem, mějte okna zavřená.



4.

Nesušte prádlo

venku: I když je příjemné, jak prádlo vysušené venku hezky voní, pro alergiky tato praxe není žádoucí. Pyl může ulpívat na oblečení a následně nás může dráždit. Ze stejného důvodu je vhodné převléknout si oblečení hned, jak přijdeme z venku. A okamžitě jej také přeprat v hypoalergenním přípravku.

5. **Práce na zahradě:** Jestliže musíte neodkladně pracovat na zahradě, pak si nasadte obličejovou masku. V případě jarní alergie uškodí rozhodně méně než pylová nálož. Případně si před prací na zahradě zapijte lékařem doporučené antihistaminikum. A optimálně se pak vyhněte sekání trávníku či vytrhávání plevelů.

Vedle léků vyzkoušejte na alergii bylinky nebo nosní výplach

Jestliže víte, že vás jarní alergie každoročně položí na kolena, **začněte užívat léky s předstihem**. Tedy dříve než se objeví první příznaky alergie. Úplně ideálně ještě před začátkem pylové sezóny.

Máte-li chuť, můžete vyzkoušet i alternativní terapie léčby.

- Účinný je například **nosní výplach**, který využívá kombinaci teplé vody s troškou soli a jedlé sody. Tato směs odstraní hleny a pročistí dutiny.
- Z bylin je pak vhodné popíjet **čaj z kopřivy či rooibosu**, což jsou jedny z nejsilnějších přírodních antihistaminik. Alespoň šálek čaje každé ráno.
- A skvěle může pomoci i **devětsil**, který je známý tím, že ulevuje od projevů bronchitidy a astmatu. Navíc ještě dokáže účinně zbavovat příznaků senné rýmy.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

**Zdroj informací: TREBEN, Maria. Alergie: Prevence-poznání-léčení. 2001. České Budějovice. Nakladatelství Dona s. r. o.
www.webmd.com**

[alergeny](#) [alergická rýma](#) [alergie na pyl](#) [dušnost](#) [dýchací potíže](#) [histamin](#)
[potravinová alergie](#) [rýma](#) [zdraví](#) [zkřížené alergie](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz