

**VODIČ ZA PACIJENTE
ALERGIJSKI RINITIS
Preporuka: dr sc. med. Bata Marković**

TABELA ALERGENA I PROGNOZA POLINACIJE

<i>Vrsta</i>	<i>Vreme emitovanja polena</i>	<i>Kritična koncentracija</i>	<i>Komentar</i>
Tuje/čempresi	mart-jun	tokom marta	alergenost: srednja do visoka
Topola	mart-april	početak aprila	mace nisu alergene ali mehanički iritiraju
Javor	mart-april	prva dekada aprila	slab alergen
Vrba	mart-maj	oko sredine aprila	ukrštene reakcije sa drugim alergenima
Jasen	sredina marta-maj	druga dekada aprila	ukrštene reakcije sa drugim alergenima
Breza	sredina marta-maj	druga dekada aprila	izuzetno alergena
Orah	april-maj	druga dekada aprila	slab alergen
Hrast	april-kraj maja	maj	niska alergenost
Dud	april-maj	prva dekada maja	sitna zrna – alergen naših klimatskih uslova
Brest	mart-april	prva dekada aprila	može biti i znatno ranije
Grab	kraj marta-maj	sredinom aprila	
Bor	kraj marta-maj	kraj aprila	srednja alergenost
Lipa	maj-jun		veće su alergije na miris nego na zrno

LEKOVITE BILJKE ZA ALERGIJE

Beli i crni luk	Blagotvorni su zbog visokih koncentracija jedinjenja kao što je kvercetin, koji usporava inflamatorne reakcije.
Ginko	Ekstrak lista ove biljke sadrži nekoliko jedinstvenih supstanci koje remete delovanje hemikalije koju telo proizvodi – faktor aktiviranja krvne pločice. Taj faktor ima ključnu ulogu u izazivanju alergija, astme i zapaljenja.
Kopriva	Delotvorna u lečenju alergijskih nosnih simptoma. Širom sveta vekovima je korišćena za kašalj, curenje iz nosa, grudnu kongestiju, astmu, veliki kašalj, pa i tuberkulozu.
Kamilica	Preporučuje se masaža preparatima od kamilice za lečenje kožnih alergija kao što su koprivnjača i svrab.
Ren	Odličan za čišćenje sinusa.

Mikronutrijenti

<i>Nutrijent</i>	<i>Dnevna doza</i>	<i>Komentar</i>
Vitamin C	250-750 mg	Smanjuje nivo histamina koji je odgovor na alergijsku reakciju, pomaže kod simptoma alergije
Nijacin (vitamin B3)	100 mg	
Kalcijum i magnezijum	500 mg kalcijuma 250 mg magnezijuma	Kalcijum smanjuje odgovor na alergiju Manjak magnezijuma povećava osetljivost na alergije.
Gama – linolna kiselina	2-4 g ulja žutog noćurka	Smanjuje upalu i kongestiju
Kvercetin	500 mg 2 puta	Uzimati 20 min. pre obroka.
Pantotenska kiselina	100 mg dva puta	Uzimati uz obroke.
Riblja ulja	2 kafene kašike	Savet sa lekarom ako uzimate antikoagulantne lekove.