



## בחינות מעבר

התגובה האלרגית ואת הדלקת המקומית. כמו כן, ניתן באמצעות צמחי מרפא לתמוך במערכות גוף נוספות, בין השאר: מערכת העצבים, מערכת העיכול, הכבד ועוד. חשוב לציין שהטיפול בצמחי מרפא מותאם אישית לטיפול, בהתאם לתמונה הקלינית המלאה שאיתה הוא מגיע לטיפול. מומלץ להשתמש בצמחי מרפא כמניעה טרם הופעת האלרגיה, אם האדם יודע שהוא אלרגי בעונות המעבר ו/או עם תחילת הופעת הסימפטומים. כמו כן, מומלץ להימנע ממזונות אלרגניים ידועים, כגון חלב פרה, חיטה, שמרים, בוטנים, שוקולד, ביצים, וכן מחומרים אחרים המתוספים למזון, כמו צבעי מאכל, חומרים משמרים ומייצבים וכו'. אלרגניים נוספים נמצאים בחומרי ניקוי שונים (אקונומיקה) ונפוצים בשימוש ביתי. תזונה היפואלרגנית (נטולת מזונות החשודים כאלרגניים), תוך כדי ניסוי ותהיה, מביאה להתמודדות יעילה יותר של הגוף עם מזהמים סביבתיים ולהפחתה ניכרת בתגובה האלרגית - הן בעוצמה והן בתדירות.

כנוסף, טיפול באמצעות פרוביוטיקה (תוספת חיידקים טובים) נמצא יעיל מאוד בהפחתת התסמינים ולשיפור במערכת העיכול.

\*מיכל פדרליין, נטורופתית N.D. והרבליסטית קלינית, מרצה במכללת רמת השרון

אלרגיות לסוגיהן הן מהבעיות הרפואיות הנפוצות ביותר. בכואנו לטפל באלרגיות הקשורות בעונות מעבר, ניתן להבדיל בין זו של האביב לזו של הסתיו, אולם התהליך דומה במהותו, והוא מלווה ביציאה של הגוף מאיזון כתוצאה מהניסיון להתאים את מערכת הגוף אל הסביבה החיצונית המשתנה. בסתיו הגוף צריך להתאים עצמו אל סביבה מתקררת (הברלי טמפרטורה בין היום והלילה), על כן רוב האלרגיות נובעות משינויים במזג האוויר. באביב הגוף צריך להתאים את עצמו לסביבה המתחממת באופן מהיר עד כדי שרב ועמוסה באלרגנים הנישאים באוויר כתוצאה מהפריחה האופיינית לתקופה. אלרגיה יכולה לבוא לידי ביטוי בצורות שונות, אך עיקר הסימפטומים יופיעו במערכת הנשימה (קוצר נשימה/ אסטמה/ סטרידו/ נזלת שקופה/ התעטשויות ללא הפסקה/ עיניים דומעות/ גרד בחיך ועוד) ובמערכת העור (דלקת עור מקומית, אסטמה של העור, אקזמה ועוד). צמחי מרפא, דוגמת קערורית סינית (Scutellaria baicalensis), אסטרגולוס (Astragalus membranaceus), אלביציה (Albizia lebeck), סמבוק שחור (Sambucus nigra) ועוד, יעילים במיוחד בטיפול ובמניעה של האלרגיות לסוגיהן השונים. צמחים אלה מאזנים את מערכת החיסון ונודעים כבעלי פעילות אנטי-אלרגית ואנטי-דלקתית, המורידה את עוצמת

לקראת עונת המעבר: מהו ההבדל בין אלרגיה בסתיו לאלרגיה בגרסה האביבית, כיצד היא באה לידי ביטוי, ומהן הדרכים לטפל בה? כמה תשמרו את גופכם באיזון, רגע לפני שהסתיו מגיע

מיכל פדרליין\*