

**Do you find yourself with a stuffy or runny nose, sneezing or coughing and wheezing more often since you arrived to Hungary?**

Unfortunately it may not be a simple cold caused by the air conditioning or the tons of ice cream you ate, but it could very well be the symptom of good old hay fever.

If you are a newcomer to this country, here is a well-kept secret for you: Eastern Europe, particularly Hungary, has been badly affected by ragweed since the early 1990s, when the dismantling of communist collective agriculture led to largescale abandonment of land, and new building projects also resulted in disturbed, un-landscaped acreage. Regrettably allergic rhinitis or hay fever as it is known more commonly can develop over time, especially after one changes their environment, so going through one allergy season symptomless does not automatically mean that you got away with it.

Especially if we consider that a single plant is able to produce about a billion grains of pollen and tests have shown that higher levels of carbon dioxide will further increase that, which is why ragweed is a plant of concern in the global warming issue.

**While there is no known cure for allergies, there is plenty of conventional and alternative ideas that you can use to ease the suffering for yourself or your family.**

***Annak ellenére, hogy soha nem okozott problémát az allergiaszezon, a tavalyi nyárhoz képest sokkal gyakrabban köhög, tüsszent vagy folyik az orra?***

*Sajnos nagy esély van rá, hogy nem a légkondicionálótól vagy a töménytelen mennyiségű fagyalttól fázott meg, hanem mostantól ön is beletartozik az allergiások egyre növekvő táborába.*

*Az allergia kialakulása bármikor bekövetkezhet, még akkor is, ha korábban semmilyen tünetünk nem volt. Hatással lehet erre a költözés, de meglévő környezetünkben is bekövetkezhet olyan változás, aminek köszönhetően az addig a pollenszezont nyugodtan váróknak is kialakul a betegsége.*

## Ragweed Parlagfű

*Különösen igaz ez, ha figyelembe vesszük, hogy a parlagfű egyetlen növénye képes akár egymilliárd szemnyi virágport termelni, ráadásul kutatások bebizonyították, hogy a széndioxid kibocsátás emelkedése ezt a számot még tovább növelheti. A globális felmelegedésnek olyan aspektusa ez, ami mindenkit komolyan érinthet majd.*

*Mindamellet nekünk magyaroknak van egy sajátosságunk is, amelyről még közülünk se sokan tudnak. A rendszerváltás óta hatalmas – korábban mezőgazdasági célra használt – területek és épületek elhanyagolása miatt az Európai Unióban országunk igen előkelő helyen áll a parlagfűvel leginkább fertőzött területek listáján.*

***Bár az allergiára nincs ismert gyógymód, számos hagyományos és alternatív kezelés létezik amivel csökkenthető vagy akár teljesen meg is szüntethető a szenvedés.***



### DID YOU KNOW?

Allergies are more common in western countries than in the developing world. In medicine, the Hygiene Hypothesis states that a lack of early childhood exposure to infections or parasites increases susceptibility to allergic diseases. Why is that? In a nutshell if one is exposed to diseases more often, their immune system is kept busy trying to fight off real infections so it doesn't have the time to make up fake ones, which allergies essentially are.

Most likely as a result of global warming the ragweed pollen season has increased by four weeks in the last 10 to 15 years. Despite we spend 90 per cent of our lives indoors, about one in five people in the industrialized world have either allergy or asthma symptoms.

According to a US study, every (!) household in America has detectable levels of dog and cat dander (airborne dry skin). Meanwhile the percentage of US households with cats and dogs is 36 and 39 per cent respectively.

### TUDTA-E?

Az allergia az iparosodott országokban sokkal inkább jelen van, mint a világ fejlődő térségeiben. A higiénia elmélete szerint növeli az allergia kialakulásának kockázatát, ha gyermekkorban túl szigorúan védekezünk a fertőzésekkel és a parazitákkal szemben. Miért van ez? Leegyszerűsítve, azok a gyermekek, akik gyakrabban szembesülnek betegségekkel, „elfoglalt” az immunrendszerük, így nincs „ideje arra”, hogy kitalált betegségekkel foglalkozzon. Az allergia ugyanis az immunrendszer egy túlzott reakciója olyan anyagokra, melyek normális körülmények között semmilyen választ nem váltanak ki a szervezet részéről.

Valószínűleg a globális felmelegedésnek köszönhetően az elmúlt 10-15 évben mintegy négy héttel hosszabbodott meg a parlagfű szezon.

Annak ellenére, hogy életünk mintegy 90 százalékát nem a szabadban töltjük, a fejlett világban körülbelül minden ötödik ember küzd asztmával vagy allergiával.

Egy amerikai tanulmány szerint, az Egyesült Államok minden (!) háztartásában mérhető mennyiségben található állati eredetű hámlott bőr. Pedig Amerikában, csak az otthonok 36 százalékában tartanak macskát és 39 százalékában kutyát.