

TRATAMIENTO NATURAL DE LAS ALERGIAS

El término alergia se deriva de las palabras griegas "allos", es decir diferente o cambiado y "ergos", que significa trabajo o acción, lo que nos lleva a "**reacción alterada.**"

Podríamos considerar a la alergia como una reacción del organismo ante la presencia de ciertos elementos o sustancias que en principio son inocuas para los demás, pero perjudiciales para él. Existen agentes alergénicos (antígenos) de efecto inmediato, los cuales estimulan la producción de anticuerpos específicos contra el invasor. **Este contacto entre antígeno y anticuerpo conlleva a una activación de ciertas enzimas (por ejemplo, histamina),** o al menos a un cambio en su equilibrio.

La primera reacción ante una sustancia alergénica es **la liberación de la histamina, de la bradiquinina, la acetilcolina y algunas globulinas.** Esta liberación, totalmente necesaria para asegurar la supervivencia, paradójicamente produce asma, urticarias, trastornos gástricos y edemas, entre otros síntomas.

Alergia implica pues, una **respuesta exagerada del sistema inmune,** cuando este mecanismo de defensa se defiende contra un agente invasor de naturaleza dispar. Es una reacción exagerada de nuestro sistema inmunológico en respuesta al contacto corporal con ciertas sustancias extrañas. Habitualmente estos elementos extraños suelen ser vistos por el cuerpo como inofensivos y no dan lugar a respuestas alérgicas. Sin embargo, en determinadas personas, cada día más, la reacción del sistema inmunológico es desagradable y en ocasiones letal.

Las sustancias que originan esta reacción se denominan **alérgenos** y hay de diversos tipos, unos presentes en el ambiente, otros en los animales y otros en la comida. Los humanos, entre sí, no ocasionamos alergias casi nunca, salvo las demostradas al semen o a los besos, aunque ello se debe a sustancias portadoras, y no a la persona en sí. Entre las principales sustancias productoras de alergia tenemos **el polen (principalmente de las flores y gramíneas), hongos, humo de tabaco, cosméticos, alimentos (chocolate, nueces, mariscos, fresas, cerdo, huevos, etc.), medicamentos, joyas, pieles, plásticos, metales, o a causa del calor, el frío o el sol.**

La **intolerancia** se desencadena cuando una sustancia (por ejemplo, lactosa) produce síntomas desagradables (como diarrea) por una variedad de razones, pero **no implica al sistema inmune.** Las personas con intolerancia a ciertos alimentos pueden comer normalmente una pequeña cantidad sin tener ningún problema, pero las que padecen alergia a los alimentos tendrán una mala reacción, incluso aunque se trata de una pequeña cantidad del alimento al que son alérgicos.

La **anafilaxia** es una reacción grave y repentina que ocurre en cuestión de minutos después de la exposición y necesita atención médica inmediata. Sin tratamiento, la anafilaxia puede empeorar muy rápidamente y llevar a la muerte en cuestión de 15 minutos.

Un antígeno es una sustancia que desencadena la formación de anticuerpos y puede causar una respuesta inmunitaria.

La respuesta alérgica

La respuesta inmune es como consecuencia a una reacción alérgica originada por un *alérgeno*, siendo los menos comunes las nueces, frutas y látex.

En el grupo de los alimentos hay ocho responsables del 90 por ciento de todas las reacciones alérgicas:

La leche,
el huevo,
(cacahuete) maní,
frutos secos,
pescado,
mariscos,
soja
y trigo.

ENFERMEDADES ALÉRGICAS

Trastornos alérgicos habituales

Asma

Eccema

Fiebre del heno

A los que hay que añadir

Alergia alimentaria

Alergia a las mascotas

Anafilaxia

Conjuntivitis

Urticaria

Angiodema

Dermatitis atópica

Dermatitis de contacto

Alergia a medicamentos

Alergia a picaduras de insectos

Alergias raras

Alergia al sol (**Urticaria solar**)

Alergia acuagénica

Alergia al sudor

Alergia al frío (Urticaria a frigore)

Alergia al calor

Alergia a las hormonas

Alergia a la presión (dermatografismo).

Alergia al semen (hipersensibilidad al plasma seminal humano)

Alergia a las vibraciones

Alergia al níquel (Teléfonos móviles)

Alergia a la saliva

Alergia a los campos magnéticos

Alergia a la lactosa

¿Alergia o intolerancia?

Es importante diferenciar una verdadera alergia a la leche de la **intolerancia a las proteínas (seroproteínas, caseína) que contiene o a la lactosa**. A diferencia de una alergia a la leche, **la intolerancia no implica al sistema inmune**, por lo que los síntomas y el tratamiento son diferentes. Los signos y síntomas de intolerancia incluyen problemas digestivos, tales como hinchazón, gases y diarrea después de consumir leche o productos que contengan leche.

La alergia a la leche puede ocasionar respiración sibilante, vómitos inmediatos y urticaria, llegando el caso de que un vaso de leche o una rebanada de pizza hacen que los labios se hinchen, salga un sarpullido u otros síntomas significativos.

A los huevos

La alergia al huevo - **especialmente a la clara de huevo** - es más común en los niños que en los adultos y las reacciones varían de leves a graves. Las personas con alergia a los huevos de gallina son generalmente también alérgicas a los huevos de otras aves, como la codorniz o avestruz, aunque hay excepciones quizá porque influye la alimentación del animal.

La clara contiene proteínas en forma de ovomucina, ovoalbúmina, conalbúmina, ovomucoide, además de lisozima, avidina y flavoproteína. La yema contiene vitelina, la membrana que la envuelve.

Al vino

Está causada principalmente por **los sulfitos y también al etanol o los taninos**. En ocasiones, la alergia involucra también a las uvas.

Al trigo

Las personas con alergia al trigo tienen una respuesta anormal del sistema inmune a al menos una de las proteínas (**albúminas, globulinas, gliadinas, triticinas y gluteninas**) que existen en el trigo. Las proteínas del gluten representan un total del 80-85% de las proteínas y se encuentran en el endospermo del grano de trigo maduro donde forman una matriz continua alrededor de los gránulos de almidón.

Al ejercicio

Algunas personas pueden tener síntomas de alergia, **si hacen ejercicio a las pocas horas de consumir proteínas de trigo**. Esta condición conduce a menudo a la anafilaxis - una respuesta potencialmente mortal-. Si bien no es común tener complicaciones con la respiración, en algunos casos el individuo experimenta una bajada en la presión arterial y síncope.

A la soja

La soja es una legumbre, como lo son las judías blancas y pintas, las habas, los garbanzos, lentejas, algarrobos, regaliz, y los cacahuetes.

Alergias en primavera

La primavera es la época del año en que normalmente se piensa cuando se trata de alergias estacionales. A medida que los árboles empiezan a florecer y **el polen se pone en el aire**, las personas alérgicas comienzan su ritual anual de mocos y estornudos. Cada año, 35 millones de estadounidenses son víctimas de la rinitis alérgica estacional, más comúnmente conocida como fiebre del heno.

Alergias a los animales domésticos

El contacto con las **proteínas de la saliva de los gatos y la orina** puede causar reacciones alérgicas; pero no es la piel del animal doméstico lo que causa alergia, sino la exposición a las escamas de **piel muerta**, su orina y saliva secas, además del pelo

PLANTAS MEDICINALES ANTIALÉRGICAS

ORTIGA MAYOR

Mitiga la sensibilidad a las **alergias**.

HISOPO

Aplicado en forma de esencia, incluso una gota debajo de la lengua, suele proporcionar resultados rápidos.

PINO MARÍTIMO

Se emplea con éxito en afecciones respiratorias: alergias, rinitis, sinusitis, faringitis, gripe, resfriados, laringitis, traqueítis, bronquitis, **asma**.

TOMILLO

Eficaz en infecciones de vías respiratorias, especialmente amigdalitis, **enfisema, bronquitis y tos irritativa**.

FUMARIA

Excelente **antihistamínico**, y depurativo. Se emplea con éxito en la patología hepática, en las alergias, el reumatismo, los cálculos biliares y renales, y el asma.

LAUREL

Posee **propiedades antihistamínicas** notables.

GRINDELIA

Bactericida, antiespasmódica, balsámica y antitusígena. **Es un excelente remedio en las afecciones bronquiales, enfisema, asma y tos irritativa**, además de ser un excelente tónico vascular poco utilizado. Refuerza la fragilidad capilar, mejora la permeabilidad y la esencia tiene un fuerte poder bactericida en la patología bronquial.

Externamente se puede emplear para la piel irritada. **Tiene sinergia con la Drosera en afecciones que cursen con tos y disnea**.

DROSER

Planta muy eficaz como **antitusígena, antiespasmódica y antiasmática**. Es una de las mejores plantas para el tratamiento del asma, la tosferina y la tuberculosis pulmonar. Elimina la tos irritativa y **alivia el broncoespasmo**.

Otros Tratamientos

IRRIGACIÓN NASAL

La irrigación nasal se hace con una combinación de agua tibia, alrededor de un cuarto de cucharadita de sal (se puede utilizar también **sal marina** sin refinar o suero Quinton), y un cuarto de cucharadita de **bicarbonato de sodio**. Esta mezcla ayuda a despejar la mucosidad y abrir los conductos nasales

MANGANESO

Reduce la predisposición mórbida a padecer enfermedades alérgicas y artríticas, y cuando la enfermedad está ya declarada acorta el proceso.

HUEVO DE CODORNIZ LIOFILIZADO

Los huevos de codorniz están indicados en manifestaciones alérgicas como **urticaria, eccema, asma, rinitis y sinusitis**.

Ayuda a combatir la respuesta inmunitaria que ejercen los linfocitos al entrar en contacto con los alérgenos, impidiendo así que se inicie la inflamación causada por los mastocitos y/o por el complemento. Además evita la blastogénesis de los linfocitos B, causantes de la producción de inmunoglobulina E.

POLEN

Tratamiento preventivo de las alergias al polen primaveral. Para ello se deberán tomar pequeñas dosis desde el mes de enero hasta el comienzo de la polinización, aproximadamente en mayo. Es bien sabido que el polen ingerido no suele producir alergia sino que evita la predisposición a padecerlas, ya que **insensibiliza al organismo contra los efectos alérgicos**. Lo que parece probable es que el polen no sea el responsable en sí mismo de las alergias primaverales, sino las numerosas partículas (algunas proteicas) que se adhieren a él en su viaje por el aire. El polen muy purificado no parece tener ningún efecto alérgico, mucho menos el ingerido, ya que en este caso los jugos gástricos neutralizan sus posibles efectos secundarios. No obstante, se deben hacer pruebas con un simple grano, masticándolo lentamente.

DONG QUAI *Angelica sinensis*

Alivia los síntomas derivados de las alergias, como tos, mucosidad, ojos llorosos, asma, entre otros. Sus ingredientes hacen que tenga una **alta eficacia**.

Tratamiento de la pérdida del color de la piel (despigmentación) y para la psoriasis.

Homeopatía

ALLIUM CEPA

Cefalalgia con coriza que se agrava por la noche y en una habitación caliente; mejoría al aire libre. La cefalalgia se suspende durante las reglas para reaparecer después.

ACÓNITO

Afecciones que cursan a causa del **miedo**. Dolores intensos que aparecen bruscamente. Gripes y enfriamientos.

ARSENICUM IODATUM

También en el **asma de naturaleza alérgica**.

POLLEN

POUMON HISTAMINE

Alergias que afectan especialmente a las vías respiratorias bajas, con **asma nocturna**.
Preventivo.