

Alergias Primaverales



Síntomas

- Los síntomas más comunes de las alergias primaverales son estornudos, picazón en la garganta y ojos, congestión, molestias nasales y en general irritación de las mucosas, que se producen debido a la concentración de polen y partículas en el ambiente.

Prevención:

- Para evitar las alergias durante la primavera evita mantener las ventanas de casa abiertas, pues la circulación de aire podría afectarte, en su lugar usa humidificadores y si tienes aire acondicionado asegúrate de que tenga un filtro anti polen, te será de gran utilidad, del mismo modo evita conducir con la ventana abierta.
- Mantente alejado de otras cosas que puedan aumentar la alergia e irritación de tus mucosas, por ejemplo el humo, los spays, los productos químicos, etc.
- No salgas sin gafas de sol, de este modo podrás mantener tus ojos un poco más alejados del polen, reduciendo en gran medida las molestias.



- Cuando esté en tus posibilidades, evita salir en las horas en las que el polen se encuentra más presente en el ambiente, es decir durante el amanecer y atardecer. También conviene que te ejercites en un espacio cerrado, pues afuera debido a la congestión te sentirás más fatigado y menos productivo.
- El cambio de ropas varias veces al día permitirá mantener alejados los alérgenos que se adhieren a las telas. Por el mismo motivo, es conveniente no secar la ropa al sol, para que las partículas de polen no se impregnen.

Visita al médico

No te auto mediques, si es la primera vez que experimentas una reacción alérgica en primavera, lo mejor es que visites a un médico para que te recomiende el tratamiento adecuado.



Recomendaciones generales:



- No ingerir demasiados: lácteos, harinas y azúcar, pues son formadores de mucosidad.
- Ingerir poca sal.
- Consumir productos integrales y vegetales orgánicos.
- Disminuir o eliminar los estimulantes, como el café, mate, té, alcohol, tabaco.
- Condimentar con aceites de primera presión, de soja, maíz, girasol.
- Beber jugos desintoxicantes, mezcla: 250g de zanahorias, 150g de pepino y 50g de perejil.
- Un compuesto muy efectivo, como desintoxicante y vitalizador inmunológico es el té de kombucha.
- Evitar situaciones de alta tensión o stress; aprender a relajarse.

Plantas recomendadas:

Las plantas antialérgicas, no producen las reacciones, de los medicamentos sintéticos como sequedad, sueño, acostumbamiento, etc. Aquí van algunos recomendados:

- **Ajo:** Es un excelente remedio natural contra las alergias. Se recomienda que las personas alérgicas lo consuman con mucha frecuencia en sus comidas o bien en forma suplementada en capsulas.
- **Uña de Gato:** Los Ashaninkas, pueblo amazónico, utilizan esta planta para las alergias. Esta demostrado que su concentración de alcaloides es capaz de aumentar el nivel de inmunidad hasta un 50%. Ideal para tratar alergias químicas o al polen: en bronquitis y asma.
- **Noni:** Este fruto combate también los efectos alérgicos. Debido a que tiene efectos antiinflamatorios e inhibidores de histamina, ayuda en alergias, afecciones cutáneas e inflamación. Adicionalmente, ayuda a reducir la gravedad de los síntomas de asma al fortalecer y regular el sistema inmunitario mejorando la estructura celular de los bronquiólos.
- **Llantén:** Es una planta con propiedades antihistamínicas. Se utiliza para tratar catarros en las vías respiratorias altas y las afecciones inflamatorias de la mucosa bucofaríngea. Puede ser útil también para uso externo: picaduras, alergias, herpes, afecciones oculares.
- **Helicriso o Sol de Oro:** Tiene propiedades antiinflamatorias, antitusivas y antialérgicas. Está indicado para alergias cutáneas, digestivas y respiratorias.



Fuentes:

<http://alimentacion-sana.org/informaciones/novedades/primavera.htm>
<http://salud.uncomo.com/articulo/como-evitar-las-alergias-en-primavera-5265.html>