

Como tratar as alerxias
dun modo natural?



Director editorial: Francisco Villegas Belmonte

Terapias naturais



Título orixinal: *Allergies*
© da editorial: La Plage éditeur

Primeira edición: febreiro 2011
© da autora: Lise Jourdan
© da tradución: Sofía Valiño Fraga
© das ilustracións: Véronique Estiot

Maquetación: Ramón Pais Martínez

© da edición
Edicións do Cumio, S. A.
A Ramalleira, 5 - 36140 Vilaboa (Pontevedra)
Tel.: 986 679 035
cumio@cumio.com / www.cumio.com

© Reservados todos os dereitos.
Calquera forma de reprodución, distribución, comunicación pública ou transformación desta obra só pode ser realizada coa autorización dos titulares, salvo excepción prevista pola lei.
Diríxanse a CEDRO (Centro Español de Dereitos Reprográficos, www.cedro.org) se precisan fotocopiar, escanear ou facer copias dixitais dalgún fragmento desta obra.

ISBN: 978-84-8289-391-4
Impresión: C/A Gráfica
Depósito legal: xxxxxxxx
Impreso en España

Como tratar as alerxias dun modo natural?

Lise Jourdan

Ilustracións de Véronique Estiot



Terapias naturais

Unha colección animada por Estelle Lefève

Unha aproximación deliberada a «medicina alternativa» das afeccións correntes con consellos muy prácticos e coidados para facer un mesmo (ioga, masaxes, aceites esenciais, homeopatía...).

- * **Enmagrecer con saúde?**
Lise Jourdan
- * **Como tratar as alerxias dun modo natural?**
Lise Jourdan
- * **Como enfrontarse ás enfermidades infantís?**
Aurélia Milan
- * **Como durmir de maneira natural e saudable?**
Patricia Riveccio
- * **Problemas de pel**
Marlène Ambrosiano

Índice

- 7 **As alerxias, unha «doenza» de civilización**
- 11 **Entender mellor o mecanismo**
- 16 **Os diferentes tipos de alerxias**
- 21 **Recoñecer a alerxia**
- 25 **Os tratamentos**
 - 26 **A expulsión**
 - 28 **A alopatía**
 - 29 **Os tratamentos de urxencia**
 - 31 **A medicina alternativa**
 - 31 **Reforzar o terreo de xeito natural**
 - 32 **A dietética**
 - 36 **A homeopatía**
 - 37 **A oligoterapia**
 - 38 **A fitoterapia e a aromaterapia**
 - 39 **A relaxación**
 - 40 **Algúns exercicios respiratorios**
 - 44 **O termalismo**
- 49 **As alerxias alimentarias**
 - 49 **Síntomas variados**
 - 51 **Descubrir e eliminar o alérxeno responsable**

- 52 **As alerxias cruzadas**
- 54 **As solucións**

- 57 **As alerxias cutáneas**
 - 58 **A dermatite atópica**
 - 62 **A erupción polimorfa lumínica**
 - 63 **As alerxias vacacionais**
 - 65 **O eccema de contacto**

- 73 **As alerxias respiratorias**
 - 75 **As rinites estacionarias**
 - 78 **O calendario polínico**
 - 80 **As rinitis peranuais**
 - 82 **A asma**
 - 90 **Bos hábitos para controlar a súa asma**

- 95 **A desensibilización**

AS ALERXIAS, UNHA «DOENZA» DE CIVILIZACIÓN

Declaradas a sexta doenza mundial pola OMS, as alerxias atinxen a máis do 10% da poboación. E isto non é máis que o comezo xa que están en constante aumento. Quizais simplemente porque a contaminación do aire e da alimentación son factores que favorecen o seu desencadeamento.

Os seus ollos están encarnados e inchados, dolorosos, chorosos, píngalle o nariz ou está completamente atoadado e cústalle respirar. Ás veces, unha crise asmática acaba de perfeccionar o cadro. Desde o comezo da primavera até o outono hai que pensar na febre do feo, unha das alerxias respiratorias máis frecuentes nos adultos. Alerxia! Fíxose o diagnóstico. Porén, o pole e outras partículas volátiles non son os únicos en xogo. As alerxias de orixe alimentaria tamén están en constante aumento. A alerxia non é unha doenza propiamente dita, trátase dun mal moi particular que se traduce nunha resposta anormal e violenta do noso sistema inmunitario fronte a substancias que, na meirande parte das persoas, non provocan ningunha reacción. O proceso desencadéase en terreos xeneticamente predispostos, fraxilizados por un debilitamento do sistema nervioso simpático e unha deficiencia hepática. A orixe destas desordes atópase esencialmente no estrés nun sentido amplo, á vez psicoemocional e ambiental debido á contaminación, ás intoxicacións medicamentosas ou mesmo á alimentación industrial.

A parte da herdanza

A alerxia tamén pode ser xenética, decote hereditaria. De feito, en tanto que un neno ten o 5% de

probabilidades de ser alérxico e un adulto o 15%, cando un dos pais é alérxico, as probabilidades pasan ao 60%. Se os dous pais foren alérxicos, as probabilidades pasan ao 80%. Normal xa que se evidenciou unha característica xenética que predispón á asma e á alerxia no home, concretamente no xene que codifica para o receptor da interleucina 4 que semella igualmente implicado na aparición da atopía (una doenza cutánea de carácter alérxico). Para determinar o seu papel exacto, os investigadores estudaron o xenotipo de 19 asmáticos e 57 persoas non asmáticas a título de control. En total, o 13% dos asmáticos e o 15% dos asmáticos alérxicos eran portadores desta característica xenética contra só 1,7% dos controis. Esta particularidade está cargada de consecuencias xa que eleva o risco de desenvolver asma a 8,2%. Un risco en constante aumento como o proban cada ano as cifras desacougantes que amosan que cada vez máis nenos e adultos resultan atinxidos.

O nefasto papel da contaminación e das manipulacións alimentarias

O sensible aumento das manifestacións alérxicas no mundo e a estabilidade dos compoñentes alérxenos no noso medio ambiente suscitan a pregunta crucial do papel da contaminación.

Non é en si mesma alérxena, mais actúa como un factor favorecedor. Deste xeito, as partículas de diésel favorecen o desencadeamento dunha reacción ao pole en tanto que o ozono a amplifica. Con respecto aos efectos do diésel e do óxido de carbono, hoxe por hoxe dispónse dunha primeira proba molecular. As súas partículas son capaces de

fixar e vehicular os alérxenos. Ao facer isto, ponnos en contacto coas persoas alérxicas que non os atoparían sen a súa intervención. Por outra banda, os contaminantes psicoquímicos atópanse igualmente nos alimentos e contaminan, en especial, as verduras e as froitas. Unha perspectiva desacougante cando se sabe que a contaminación non fai máis que crecer. Por outra banda, os novos métodos desenvolvidos pola industria agroalimentaria para reestruturar alimentos tales como carnes e peixes poden provocar reaccións alérxicas, simplemente porque empregan caseína de leite con efectos alérxenos ben coñecidos. Hai algún anos púidose ler no *Lancet*, un célebre xornal químico inglés, o caso dunha moza neerlandesa de 30 anos que desenvolveu unha reacción anafiláctica após comer salmón. Presentaba antecedentes de dermatite atópica, asma, febre do feo, sabíase igualmente alérxica aos ovos e ao leite de vaca xa que en dúas ocasións fora vítima de reaccións anafiláticas após comer alimentos que contiñan leite, mais nunca antes reaccionara ao salmón ou a calquera outro peixe. Porén, unha hora despois de consumir una torada de salmón preparada industrialmente e preembalada, desenvolveu un anxioedema facial acompañado de náuseas e dores abdominais. Levada de urxencia ao hospital, tratárona con corticoides. O responsable deste accidente era este novo método de reestruturación de produtos de animais que inclúen unha enzima, a transglutaminasa, e caseína de leite que se atopa xa que logo no produto final nunha proporción do 0,1%. Unha porcentaxe moi baixa, mais porén suficiente para inducir unha reacción alérxica. Do mesmo xeito, os extractos de soia (especialmente en forma de lecitina) e o glute, coñecidos polos seus efectos alérxenos, están presentes en numerosos preparados de produtos alimenticios

listos para consumir. Máis que nunca, debe estar atento á calidade dos produtos que merca. Se escolleu o bio, continúe xa que canto máis natural for un produto menos risco hai de estar exposto a substancias agochadas e alérxenas. De todos os xeitos, saiba que bio non significa hipoalérxénico. Malia que os produtos co selo agricultura biolóxica non coñecen pesticidas nin produtos químicos, poden presentar rastros de cacahuete ou de leite, por exemplo. Pense logo en ler sistemática e coidadosamente as etiquetas en caso de alerxia probada a algún compoñente alimentario, con maior atención de tratase de pratos preparados.

ENTENDER MELLOR O MECANISMO

A alerxia caracterízase por unha reacción violenta e desaxeitada do noso sistema fronte a unha substancia estraña chamada alérxeno, decote ben tolerada pola maioría da xente. Trátase dun fenómeno complexo que adquire forma de reacción cutánea, de dores difusas, hemicranias, espirros ou molestias respiratorias delongadas. O desencadeamento da alerxia nunca é inmediato. Nun primeiro momento, o alérxeno chega ao organismo, vehiculado após contactar coa pel, ter sido inhalado polas vías respiratorias ou penetrado no tubo dixestivo. Ao igual que o faría con calquera outra substancia, o noso sistema inmunitario analíza, identifica e memoríza. Se for referido como perigoso, pode ser destruído inmediatamente. É o caso dos virus e das bacterias patóxenas. Cando adquire status de indesexable como calquera outro alérxeno, segue un percorrido moi particular que conducirá a unha reacción alérxica na súa próxima visita ao noso corpo.

A nivel celular

O alérxeno que chega ao organismo non é recoñecido polas nosas células. Ao non poder ser asimilado, fíxase nun macrófago (unha célula lixeira que se fai cargo dos corpos estraños) que vai desencadear un sistema de defensa contra este intruso activando os linfocitos T, células inmunitarias, que deseguida se poñen a fabricar citoquinas.

Logoponse en marcha un proceso complexo. As citoquinas estimulan os linfocitos B (outras células inmunitarias) que logo van fabricar uns anticorpos chamados IgE. Estas substancias son antialérxenos responsables dos fenómenos de sensibilidade inmediata. Fixanse á

membrana dunha célula concreta, o mastocito (outra célula inmunitaria) que contén gránulos que encerran numerosas substancias, entre elas a histamina, responsable das reaccións alérxicas.

Polo xeral, o organismo non manifesta ningunha molestia durante o primeiro encontro co alérxeno. Máis tarde, cando o alérxeno retorna ao organismo, aparecen as molestias alérxicas: nariz que pinga, hipersecreción dos bronquios, eccema, inflamación...

A manifestación alérxica

