

... LA ALERGIA AL POLEN.

La alergia designa una reacción anormal, excesiva del sistema inmunitario ante agentes externos (alérgenos) que resultan inocuos a otras personas. En otras palabras, la alergia es la resultante de una mala interacción entre el ser humano y su entorno.

Cuando el alérgeno, en este caso el polen, entra en contacto con el cuerpo los mastocitos (células productoras de histamina situadas abundantemente alrededor de los vasos sanguíneos que irrigan el tejido conjuntivo y que participan en los procesos inflamatorios) liberan la histamina, hormona responsable del enrojecimiento, del hinchazón y de las secreciones excesivas en las mucosas. El polen que provoca la fiebre del heno no proviene únicamente del heno, sino de una gran variedad de plantas, árboles y hongos como la hierba timotea, el pino, el plátano, el abedul, el olmo, el fresno, el manzano o el ciruelo.

En las regiones húmedas, la alergia al polen afecta más a las personas que viven en las ciudades que en el campo, mientras que en las regiones secas ocurre lo contrario. Científicos de España, Italia, Austria, Alemania y Suiza investigan sobre la conexión entre la alergia al polen y las tormentas. Al parecer, las tormentas eléctricas provocan la ruptura del polen, agitan las partículas alérgicas de la atmósfera y las cargan de electricidad, provocando ataques de rinitis en personas susceptibles.

La fiebre del heno o alergia al polen (también llamada rinitis alérgica estacional o polinosis) se manifiesta a través de los siguientes síntomas : picor, enrojecimiento e hinchazón de ojos, lagrimeo, sensación de arenilla en los ojos, picor nasal, secreción profusa, estornudos, congestión nasal, tos, pitidos en el pecho, expectoración, fatiga, malestar general, cansancio, oídos taponados y congestionados, irritación en la garganta.

El estado emocional de la persona tiene mucho que ver con la aparición de los síntomas de alergia. Según el Dr. Ruediger Dahlke y el psicólogo Thorwald Dethlefsen, « la alergia es la expresión de una actitud defensiva y agresiva que ha sido reprimida y obligada a pasar por el cuerpo ». El polen es símbolo de fertilidad y procreación, al igual que la primavera, estación en la que los enfermos de fiebre del heno más padecen. Cuando el polen actúa como alérgeno, nos puede indicar que los temas amor, sexualidad, libido y fertilidad suscitan ansiedad y rechazo.

La persona alérgica gestiona el mundo que le rodea como si atravesara la jungla diariamente ; el exterior es peligroso y agresivo. Por ello, la exageración defensiva del alérgico tiene por objetivo construirse una burbuja estéril. Dahlke y Dethlefsen

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com

proponen realizar una desensibilización psíquica paralela a la desensibilización física y reaprender a vivir con los alérgenos, en lugar de rechazarlos, mediante una recuperación del equilibrio interior.

El mejor « tratamiento » para la alergia consiste en evitar el contacto con el alérgeno, en este caso, el polen. ¡Tarea imposible, a no ser que la persona alérgica se pasee con una escafandra ! La naturopatía ofrece diferentes estrategias que van a centrarse en una corrección del terreno individual teniendo en cuenta, al mismo tiempo, de la globalidad de la persona.

La primera estrategia consiste, evidentemente, en un reajuste alimentario. Conviene adoptar una alimentación hipotóxica, es decir, sin grasas saturadas, excitantes, azúcares con alto índice glucémico, sin leche (principalmente de vaca) ni derivados, sin gluten... Habrá que limitar también los alimentos ácidos (naranja, fresa, kiwi, vinagre...) y acidificantes (carne, azúcar blanco, café, refrescos...) y moderar el consumo de manera significativa o eliminar de la dieta los alimentos ricos en histamina o precursores de ella (atún en conserva, carne de cerdo, embutidos, vino blanco, gambas, tomate...). Por otro lado, se incrementará el consumo de alimentos ricos en magnesio (algas marinas, germen de trigo, judías blancas...) por su efecto bronco relajante y antiinflamatorio de las mucosas ; en quercetina (cebolla roja, brócoli, uva roja...), antihistamínico natural ; en vitamina B6 (germen de trigo, zanahoria, lentejas...), por su acción antiinflamatoria y estimulante inmunitario ; en vitamina C (perejil, pimiento, grosellero negro...), antihistamínico natural, inmunoestimulante e inhibidora del estrechamiento de los bronquios ; en ácidos grasos omega 3 (lino, cáñamo, pescado graso...), para reducir la inflamación.

La segunda estrategia naturopática se ocupa del estado de los intestinos y de su flora. Es indispensable regular el tránsito intestinal, sanear y estimular la flora con la ayuda de técnicas como el uso de lavativas, las curas y monodietas de temporada, el consumo de alimentos ricos en clorofila y de prebióticos y probióticos. También conviene deshacerse de los parásitos intestinales, candidiasis, micosis u otro foco infeccioso a este nivel.

*Otra de las claves propuestas en caso de fiebre del heno es ayudar la función suprarrenal, ya que se observa una deficiencia en el nivel de cortisol. Para estimular las glándulas suprarrenales recurriremos a las vitaminas C y B5 y al grosellero negro (*Ribes nigrum*).*

Las técnicas de relajación son de gran utilidad a la hora de evitar o gestionar el estrés, el cual puede agravar los síntomas de la alergia. Las propuestas son múltiples y variadas : técnicas respiratorias adaptadas, visualizaciones, sofrología, masajes, baño caliente aromático y ejercicios como el yoga o el tai chi que, además, favorecen

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com

la oxigenación. También es importante conseguir regular el sueño y equilibrar los tiempos de actividad y de reposo.

*La fitoterapia también ofrece propuestas interesantes como la perpetua (*Helichrysum stoechas*) que alivia los síntomas de la alergia, el eucalipto (*Eucalyptus globulus*) que favorece la descongestión nasal, la sombrerera (*Petasites hybridus*) que bloquea los receptores de histamina y el llantén mayor (*Plantago major*), gran protector de las mucosas del tracto respiratorio. En aromaterapia son muy útiles los aceites esenciales de cayeput, eucalipto, niaouli o árbol del té, en inhalación o difusión. Para una utilización correcta de las plantas y los aceites esenciales citados conviene pedir consejo a un especialista en fitoterapia y/o aromaterapia.*

*Si se prefiere hacer uso de remedios más sutiles, la homeopatía propone administrar Sabadilla, *Allium cepa*, *Wyethia* o *Euphrasia*, siendo necesario recurrir a un profesional para obtener buenos resultados.*

Si se es constante, es posible recuperar el equilibrio y encontrar una solución para poder disfrutar plenamente de la primavera.

** Estos consejos no excluyen ni sustituyen cualquier tratamiento médico o farmacológico.*