



ALERGIA PRIMAVERAL O FIEBRE DEL HENO

Dr. Bram van Dam

La aparición de una alergia se produce cuando existe un desequilibrio entre el sistema inmunológico y la carga a la que está sometido.

Todos los factores que sobrecargan al sistema de defensas, desde dentro y desde fuera del organismo, deben ser tenidos en cuenta como factores que conforman lentamente los orígenes una alergia tanto como los alérgenos que la ponen de manifiesto.

Las alergias pueden tener diferentes rostros y originar enfermedades de tipo alérgico como la fiebre del heno, artritis, neurodermatitis, psoriasis, migrañas, asma, bronquitis crónica, etc. Nos centraremos ahora en la alergia primaveral o fiebre del heno.

ETIOLOGÍA

Presentaremos los siguientes factores como los desencadenantes más habituales de una alergia:

1. Depresión del sistema inmunológico, siempre relacionada con la presencia de **disbiosis intestinal y estrés**.

• Disbiosis intestinal

El intestino mantiene continuo contacto con miles de millones de microorganismos y sustancias, a menudo muy nocivas, procedentes de alimentos y medicamentos. Esto es posible, si se tiene en cuenta que **el 80% de las células del sistema inmunológico se aloja en el intestino** para protegernos de las bacterias patógenas, y facilitar la destrucción de agentes nocivos como **tiramina e histamina**, que son generadoras de gran cantidad de alergias.

Por eso, las primeras consecuencias de un intestino en malas condiciones es la sobrecarga del sistema inmunológico.

Una nutrición errónea y la ingesta de sustancias tóxicas o medicamentos agresivos, dañan la mucosa intestinal y rompen el equilibrio natural existente entre bacterias beneficiosas intestinales y hongos, lo que facilita la introducción de moléculas sin digerir y sustancias extrañas (alérgenos) en el organismo que son interpretadas por el sistema inmunológico como antígenos contra los que hay que defenderse. Esto crea un estado de alerta permanente que conduce a una fuerte sobrecarga del hígado provocando la denominada "**cadena tóxica**", causa de alergias de todo tipo.

- **Estrés**

El estrés es, por naturaleza, una función ergotrófica que paraliza todas las demás funciones del organismo para poder responder a las demandas de alerta elevando los niveles de **cortisol**, hormona que impide la regeneración de los tejidos del organismo, incluidos los del sistema inmunológico y de los de la mucosa intestinal.

2. Alérgenos externos.

Cuando las barreras que nos protegen del exterior están en mal estado, se facilita la introducción en el organismo de elementos anormales y el sistema inmunológico comienza a interpretar como un agente extraño –**alérgenos**- diferentes sustancias que hasta el momento se habían mostrado inofensivas, como puede ser el polen. De este modo, empieza a manifestarse la reacción alérgica.

TERAPIA

Cada paciente presentará síntomas y etiología diferentes que deberán ser estudiados mediante una anamnesis personal, en función de los cuales se adaptará el tratamiento, incidiendo en los aspectos que más lo requieran. La terapia tratará las causas originarias de la alergia centrándose en potenciar el sistema inmunológico, eliminar de la nutrición las sustancias que lo sobrecargan y apoyarle con una suplementación adecuada:

1. Apoyar al sistema inmunológico:

- Corregir la disbiosis intestinal: Si existen problemas intestinales será necesario establecer una dieta básica natural basada en el consumo de verduras (menos las solanáceas) cereales integrales, pasta integral, legumbres (cocinadas y germinadas), frutas no ácidas, pescado azul, aceite de oliva virgen y frutos secos (menos cacahuete). Evitar los hidratos de carbono simples (aumentan los procesos inflamatorios y alimentan a los hongos), proteínas animales en un inicio, comestibles y grasas industriales, café y alimentos con actividad alergénica
- Disminuir estrés: Implica la reducción de los niveles de cortisol mediante el estímulo de producción de â-endorfinas, serotonina y dopamina, según el grado de estrés.

2. Evitar aminas: Son aminoácidos con un grupo amino NH₂ añadido: histamina, tiramina, etc. Provocan alergia tipo I o fiebre del heno. Las aminas se encuentran, por orden de importancia en carne de cerdo (histamina), cítricos, Kiwi (tiramina), chocolate (fenil etil alanina), todos los quesos curados (tiramina), vino tinto de buena calidad (tiramina), verduras solanáceas - patatas, berenjenas, pimiento, tomates y tabaco (solanina) y fresas (tiramina)

Más adelante, cuando las defensas corporales estén más fuertes, es posible ir introduciéndolas poco a poco sin peligro.