

Alergiile de primavara

Generalitati



Este primavara! In sfarsit ne bucuram de vremea mai frumoasa si de zilele mai lungi. Insa primavara multe persoane se plang ca stranuta, le curge nasul, au ochii rosii si Inlacrimati sau Isi simt gatul inflammat. Aceste semne indica prezenta unei alergii, adica o reactie inflamatoare anormala sau o sensibilitate acuta a organismului fata de anumite substante numite alergene.

Cuprins articol

1. Generalitati
2. Care sunt cauzele unei alergii ?
3. Cum se manifesta alergiile ?
4. Cum putem trata alergiile ?

Care sunt cauzele unei alergii ?

Responsabili de producerea alergiilor sunt polenul florilor si praful.

Se disting 3 tipuri de alergii sezoniere:

- alergia de primavara cauzata de polenul pomilor si arbustilor – debuteaza la jumatatea lunii martie si se sfarseste in iunie
- alergia de vara cauzata de polenul graminatelor (gazon, fan, secara, porumb)
- alergia de la sfarsitul verii cauzata de polenul erbaceelor.

Cum se manifesta alergiile ?

Asa cum am enumerat si in introducerea acestui articol, semnele alergiei pot fi ochii iritati si inlacrimati, stranuturi, congestia si curgerile nazale si gatul inflammat. Congestia mucoaselor respiratorii superioare favorizeaza infectiile locale, ceea ce poate produce sinuzite purulente, rinite sau bronsite.

Pentru pacientii predispusi, aceasta alergie sezoniera se termina deseori prin crize acute de astm. In general, afectiunea debuteaza in copilarie sau la inceputul varstei adulte si poate disparea o data cu Imbatranirea.

Studiile au aratat ca exista si o predispozitie genetica ereditara, astfel ca o persoana care

are unul dintre parinti cu o boala alergica prezinta riscuri mari de a dezvolta ea insasi o asemenea maladie. Sa explicam in cateva cuvinte care este mecanismul de producere al unei alergii.

La o persoana sanatoasa sistemul imunitar are sarcina de a apara organismul contra corpurilor straine precum bacteriile, virusii sau toxinele.

La persoanele predispuse la alergii acest sistem de protectie este insa prea eficient si percepe drept periculoase substantele comune precum polenul florilor sau mucegaiul. La contactul cu un alergen, organismul unei persoane alergice produce o mare cantitate de anticorpi (proteine care apara organismul impotriva bolii) care se fixeaza pe anumite celule din tesut si din sange si elibereaza puternici agenti chimici care, circuland prin organism, declanseaza simptomele alergiei.

Cum putem trata alergiile ?

In primul rand, pentru a reduce pe cat posibil aparitia alergiilor trebuie sa identificam factorul responsabil de producerea alergiei (se realizeaza cu ajutorul testelor cutanate sau timbrelor patch-test) si sa evitam contactul cu acesta.

Evitati fumatul si orice alte lucruri agresive fata de caile respiratorii: praful, acarienii sau parul de animale. Daca este vorba despre acarieni trebuie sa aveti grija sa curatati mochetele si perdelele, sa utilizati lenjerii specifice, sa evitati plusurile si sa aerisiti locuinta.

In privinta pisicilor, cainilor sau hamsterilor cel mai bun lucru este separarea de acestea. Cel mai dificil este de evitat polenul. Va recomandam sa nu mai mergeti la tara si sa preferati tarmul marii.

Urmatorul pas este inceperea tratamentului.

Medicul va poate recomanda o serie de medicamente numite antihistaminice care blocheaza receptorii histaminei, o substanta produsa de corp in caz de alergie sau va poate face un tratament de desensibilizare la alergenul la care sunteti sensibili.

Daca sunteti un pacient cu alergie sezoniera, medicul poate eventual sa va administreze o injectie cu cortizon, insa acest tratament are o serie de dezavantaje: poate scadea imunitatea, poate duce la retentie de apa, decalcifiere sau crestere in greutate.

In continuare ne vom concentra la descrierea unor tratamente naturiste care pot ajuta la vindecarea alergiilor si a manifestarilor acesteia.

- Stranutul este una din cele mai intalnite manifestari daca suferiti de o alergie. Acesta poate fi tratat cu ajutorul medicinei naturiste, specialistii in terapiile ce utilizeaza plantele recomandand ceaiurile fierbinti din trifoi rosu sau urzica datorita capacitatii lor de a alina simptomele alergiei, usurand respiratia si reducand inflamatiile.

- Usturoiul, datorita proprietatilor lui antibacteriene, este benefic in vindecarea curgerii cronice a nasului.

- Congestia si inflamarea pielii sunt alte probleme intalnite la alergici. Pentru acestea se recomanda ceaiurile de cimbru si eucalipt. Puneti 30 g de frunze Intr-o ceasca de apa fierbinte. Cataplasma facuta din aceste plante va reduce inflamarea pielii. Amestecati frunze proaspete de cimbru cu putina apa pana obtineti o pasta, aplicati-o pe piele,

acoperiti-o cu un prosop curat si lasati-o circa 30 de minute, apoi spalati-va. Este important ca Inaintea folosirii acestor plante sa va testati sa vedeti daca nu sunteti alergice la aceste plante.

- Dieta poate fi si ea un aspect important pentru persoanele alergice. Incercati sa eliminati produsele lactate, alimentele bogate In aditivi sau alte mancaruri care vi se pare ca va fac rau. Consumati doze mari de vitamina C (din citrice etc.) datorita proprietatilor ei antihistaminice. O doza zilnica de 1.000 pana la 4.000 mg ar trebui sa ajute la desfundarea nasului care curge.

- Un tratament eficient al tuturor afectiunilor legate de sinusuri, inclusiv alergie, se obtine cu ajutorul unui extract derivat din scoarta stejarului alb (Quercus alba). Acesta are rolul de a stabili membranele celulelor care elibereaza histaminele, care sunt cele responsabile de reactiile alergice.

- Galbenelele stimuleaza sistemul imunitar si refacerea tesuturilor, ajutand astfel la tratare In caz de alergie.

- Mineralele sunt foarte importante pentru suferinzii de alergii, dintre acestea calciul si magneziul fiind elementele nutritive de baza pentru alergici. Ele ajuta la relaxarea sistemul nervos si lupta Impotriva stresului cauzat In corp de reactiile alergice. Sulfur ajuta de asemenea In tratamentul contra alergiilor, In special In cele cauzate de praf, par de animale si In cele provocate de alimente si medicamente. Zincul este un antioxidant si creste imunitatea, refacand celulele sistemului imunitar.

- Vitaminele sunt si ele importante In tratamentul alergiilor. Vitamina E usureaza problemele respiratorii si creste abilitatea sistemul imunitar de a lupta contra infectiilor. Alaturi de seleniu, vitamina E va proteja corpul de radicalii liberi. Vitamina A, alaturi de zinc, este cheia sanatatii sistemului imunitar. Beta-carotenul este folosit de corp pentru producerea vitaminei A si ajuta In alinarea iritarii membranelor de pe traiectul nazal. Vitamina B joaca un rol important In functionarea corecta a glandelor suprarenale si ajuta corpul la producerea naturala a cortizonului care neutralizeaza factorii alergici, reducand efectele neplacute ale alergiei. Astfel, corectand modul de functionare a glandelor suprarenale se reduce si reactivitatea alergica.

- Homeopatia va poate ajuta si ea In functie de simptomele specifice de care suferiti. Homeopatul va poate prescrie una din urmatoarele remedii: Nux vomica, Pulsatilla sau Natrum muriaticum, remedii foarte bune Impotriva alergiilor datorate polenului sau altor factori.

Sursa: Revista Tratamente Naturiste

<http://www.sfatulmedicului.ro/>