

ALLERGIA E INTOLLERANZA

L'Allergia è una patologia a carico del sistema immunitario, caratterizzata da reazioni eccessive portate da particolari anticorpi nei confronti di sostanze abitualmente innocue.

Esistono vari tipi di allergie:

Raffreddore allergico o asma: i pollini e le spore rilasciati da alberi, erbe e piante, il pelo di animali domestici, le muffe, gli acari della polvere, inalati attraverso la bocca e il naso, possono generare reazioni di intolleranza, entrando in contatto con la mucosa congiuntivale degli occhi. Il sistema immunitario può scambiare queste molecole per nemici e liberare istamina.

Allergie ai metalli e alle sostanze chimiche: si manifestano prevalentemente nei confronti di: cobalto, che si trova nel cemento, in alcuni detersivi e oli lubrificanti; mercurio, contenuto in alcuni cosmetici, coloranti, cere e vernici; cromo, contenuto nei candeggianti e nei saponi, nel cuoio e sostanze antiruggine; nichel, contenuto in alcuni shampoo, cosmetici, coloranti a base di anilina; agenti ossidanti come la candeggina e agenti disidratanti come alcol o etere. Questo tipo di allergia, chiamata dermatite da contatto, si manifesta sotto forma di eritema, bolle, desquamazione, ulcerazioni della pelle. I sintomi maggiori sono bruciore, dolore e prurito e le zone più colpite sono quelle esposte come mani, avambracci e viso. Il consiglio migliore è di proteggersi utilizzando sempre guanti quando si manipolano queste sostanze, non utilizzare detersivi o saponi aggressivi e, preferire bagnoschiuma e cosmetici formulati da ditte che certifichino l'assenza di metalli nella composizione dei loro prodotti.

Allergie alimentari. Sono scatenate da uno o più alimenti che, se ingeriti, possono determinare una reazione del sistema immunitario con produzione di anticorpi. Tra gli alimenti che possono dare problemi, ci sono latte e latticini, uova, frutta secca, pesci e crostacei, fragole, pomodori, agrumi, grano. Intolleranze alimentari. Non sono dovute a meccanismi di tipo immunitario e regrediscono se si sospende l'assunzione del cibo incriminato. Infatti, le allergie alimentari sono scatenate dalla liberazione di istamina da parte di immunoglobuline E (IgE) le reazioni delle quali durano tutta la vita, mentre le intolleranze sono dovute all'azione di immunoglobuline G (IgG) che hanno una durata limitata. Sintomatologie particolari. E' possibile che il corpo reagisca alle allergie anche con sintomi fisici e

psichici completamente diversi dai classici disturbi cutanei o respiratori, che manifesti, ad esempio, eccessiva sensibilità agli stimoli esterni, sbalzi d'umore, nervosismo, tendenza all'aggressività, smemoratezza, esaurimento psichico e fisico, insonnia, stanchezza cronica, stordimento, emicrania, disturbi uditivi vertigini, aritmie cardiache, nevralgie, formicolii, crampi muscolari. Quindi, può avvenire che alcune persone non siano coscienti di avere allergie, in quanto i disturbi di cui soffrono non vengono collegati a tale disturbo. Quando dovessero verificarsi dei sintomi analoghi, che tendono alla cronicizzazione, è consigliabile eseguire un Vega-Test, che rivela la presenza di allergie o intolleranze e provvedere ad integrare le cure con rimedi floriterapici adeguati.

RIMEDI NATURALI

Perilla: Riduce la flogosi allergica, impedisce la formazione di immunoglobuline-E. Recenti studi hanno dimostrato l'attività della Perilla nella prevenzione e trattamento dell'asma allergica.

Aglio: viene usato da secoli contro le allergie e contro i batteri. The Verde: è ricco di nutrienti naturali che aiutano a tenere lontani gli allergeni. Liquirizia: secondo la medicina cinese, dona al corpo energia vitale, è ottima per i polmoni, favorisce la digestione e tiene lontani gli allergeni.

Efedra: conosciuta come "mahuang" nella cultura cinese, assume un posto preminente per le sue virtù nei trattamenti per i bronchi e nei sintomi infiammatori.

Ortica: l'urtica dioica ha alle spalle una lunga storia come erba capace di curare sintomi delle allergie stagionali. E' sicuramente molto efficace, ma non va confusa con L'urtica Urens, che invece contiene un'alta dose di istamina.

Echinacea: la purpurea, pianta originaria dell'America, ora diffusa anche in Europa, è utile per alleviare i sintomi delle allergie da pollini.

Adhatoda Vasica: un piccolo arbusto sempreverde che cresce ai piedi della catena dell'Himalaya: la medicina Ayurvedica ne utilizza da sempre allo scopo il succo e gli estratti di foglie fresche. Uova di coturnice liofilizzate, provenienti da allevamenti selezionati per incroci di sottospecie particolari: si sono dimostrate un alimento d'elezione per la diminuzione della sensibilità all'azione della pollinosi.

Scutellaria, (*scutellaria balcanensis*): la balcanina è il più importante flavonoide contenuto in questa pianta ed esplica un'azione antiallergica nel trattamento di riniti e asma allergiche;

Estratti di capperò: sono efficaci nel combattere alcune forme di dermatite allergica.

GEMMOTERAPIA

Rosmarinus officinalis MG 1 DH, (50 gocce a mezzogiorno, 15 minuti prima di pranzo) e *Rosa canina* MG 1 DH, (50 gocce la sera 15 minuti prima di cena), sono gemmoderivati antiallergici ad ampio spettro.

Alnus glutinosa MG 1 DH è utilizzato nell'orticaria di natura allergica scatenata da alimenti, farmaci, punture di insetto, nell'asma allergica, nelle cefalee vascolari con componente allergica. L'ontano nero esplica un buon sinergismo d'azione con *Ribes nigrum*. Faggio (*Fagus selvetica* MG 1 DH) ha un'azione antistaminica,. Ha sinergismo d'azione con *Ribes nigrum* e Ontano nero, rimedi del protocollo naturale meristemato degli schemi terapeutici delle allergie.

Ribes nigrum MG 1 DH è considerato il principe della gemmoterapia. La sua azione si esercita a livello della corteccia surrenale stimolando la secrezione di cortisolo, quindi, svolgendo un'azione antinfiammatoria, antiallergica e antidolorifica. È indicato in tutti gli stati infiammatori dove la VES (Velocità di Sedimentazione) è elevata, nei casi allergici da pollinosi: riniti, congiuntiviti, bronchiti asmatiche, reumatismo allergico, orticarie, edema di Quincke e allergie foto-indotte.

Una goccia di olio essenziale puro di lavanda o di Tea Tree Oil (olio di melaleuca *alternifolia*), una o due gocce di olio essenziale di menta

Quanto riportato, è tratto da materiale informativo di libera consultazione sul Web. Erborizsteria Sauro non è responsabile della diffusione di indicazioni che si rivelassero false o comunque non rispondenti a verità. Le indicazioni suggerite sono da intendersi come consigli e non vogliono né possono sostituirsi alla diagnosi del medico, che è opportuno consultare sempre, prima di decidere della propria salute.