



Por Doctora

R A Q U E L I N A
Luna

Alergias Estacionales

Las alergias son condiciones cada vez más frecuentes. Dentro de ellas existe una variante que se presenta en los cambios de estación, especialmente la primavera.

La llegada de la primavera puede desencadenar tos, congestión nasal, lagrimeo, estornudos.

Las enfermedades alérgicas del aparato respiratorio y la piel pueden manifestarse en cualquier momento del año. Sin embargo con frecuencia aparecen en primavera y predominan los síntomas en las vías aéreas superiores.

Aparece rinitis alérgica, inflamación de la mucosa de la nariz, picazón, rinorrea (salida de mucosidad acuosa) acuosa por la nariz (rinorrea), crisis de estornudos (sobre todo al levantarse), congestión nasal, lagrimeo, enrojecimiento de los ojos y a veces picor en la piel.



Resumen de síntomas más frecuentes:

- Picor en garganta, nariz y ojos.
- Estornudos y tos frecuente.
- Lagrimeo y ojos rojos
- Fatiga
- Dificultad para el sueño
- Dolores de cabeza
- Dificultad para respirar

Los tratamientos de las alergias pueden ir desde remedios simples hasta tratamientos muy complejos. Muchas veces requieren de un especialista alergista para investigar más a fondo las posibles causas y para sugerir los tratamientos médicos.

Desde la medicina integrativa, que tiene una fuerte acción preventiva, me permito compartirte sugerencias prácticas que están en tus manos de manera más fácil y práctica. Evidentemente estas sugerencias nunca sustituyen el abordaje médico.



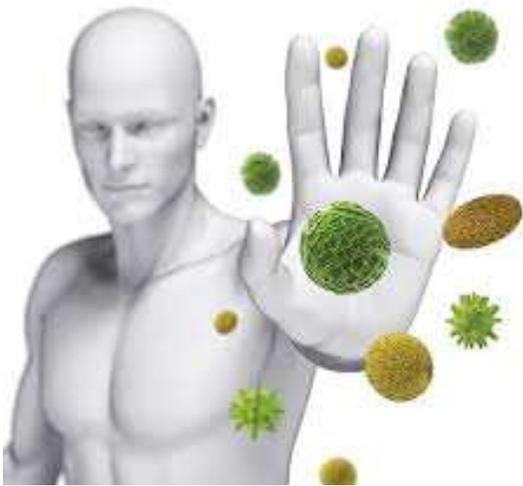
Las alergias al polen son muy comunes. El polen es un agente alergénico que se libera de una variedad de árboles, hierbas y malezas y que se transporta por el aire.

Los granos de polen son microscópicos y se transportan con facilidad por el aire. Las condiciones meteorológicas también influyen en la cantidad de polen ambiental. Aumenta durante los días soleados, secos y ventosos, mientras que se reduce con la humedad y la lluvia.

También hay hongos que se transportan igual que el polen y son causantes de alergias estacionales, igualmente.

Aunque lo más frecuente es la rinitis alérgica, también puede haber conjuntivitis alérgica e incluso se asocia con asma bronquial cuando aparecen silbidos bronquiales y tos.

El tratamiento médico más común es el uso de antihistamínicos, los esteroides e incluso tratamientos de vacunas especiales.



Tratamiento Integral

Aunque evidentemente todos quieren cortar con los síntomas incómodos, lo más importante es ir a la vez fortaleciendo las áreas que pueden intervenir en estos desbalances.

Premisas para iniciar:

1. **Mejorar el intestino:** se ha estimado que el 80 % del sistema inmunológico se encuentra en el intestino, por lo que es fundamental reforzar la salud digestiva.
2. **Alimentación y salud intestinal** van de la mano. La sobrecarga de productos industrializados, exceso de azúcares, refinados, aditivos como el glifosfato van aumentando la permeabilidad intestinal y con ello aumentan los tóxicos circulantes a la vez que disminuye la capacidad defensiva del intestino.
3. Optimizar los niveles de **vitamina D**, imprescindible en la respuesta de defensa.
4. Manejar el **estrés y el sueño**.



Medidas generales

- Hacer ejercicio intenso en espacios cerrados. Las actividades al aire libre, antes del amanecer y a última hora de la tarde. El flujo de polen es más bajo en esos momentos.
- Ducharse o tomar un baño luego de estar al aire libre
- Usar guantes y máscaras para trabajar en el jardín y evitar acostarse en la grama o césped.
- Mantener ventanas cerradas y usar un purificador de aire tipo HEPA y deshumidificador.
- Mantener higiene del hogar más rigurosa: evitar las cortinas, aspirar colchones, almohadas, desempolvar, cambiar las sábanas más frecuentemente.
- Identificar filtraciones y arreglarlas.
- Evitar contacto con libros y cajas guardadas.
- Evitar uso de ambientadores sintéticos.



Otras medidas:

- Duchas: alternar frías y calientes
- Neti: para lavado de las fosas nasales con agua y sal tibias
- Ambientadores con aceites esenciales de **eucalipto** o **menta** naturales. También se pueden poner unas gotitas en la almohada o en un algodoncito debajo de ella.

Suplementos útiles:

(adultos)

- **Vitamina D:** lo más indicado es medirla y dar las dosis basadas en la medición.



- **Vitamina C:** para un adulto aproximadamente 4-6 gramos por día en los tiempos críticos. Podría ser más según tolerancia. Dosis de mantenimiento 2 gr.



- **Tintura de Propóleo:** un excelente aliado del sistema inmunológico. Medio gotero 2-3 veces por día.
- **Aceite de orégano:** 7-10 gotas 3-5 veces al día
- **REAL IMMUNE:** fórmula inmunológica, según el caso 4-6 cápsulas por día en las crisis. Dos (2 caps) de mantenimiento.



- **Tintura de Jengibre:** 20 gotas 3-4 veces al día disueltas en agua.



Si te interesan algunos de estos suplementos y estás en USA, visita www.lunavitalusa.com o llama a la tienda física en Rep. Dominicana 809-583-5667.

Nota Importante: estas sugerencias son con fines orientativos y educativos. No sustituyen la consulta ni la opinión médica.

Recuerda seguir nuestros canales de difusión y enseñanza de Salud REAL.

www.lunavitalusa.com

www.raquelinaluna.com



@Lunavitalrd

@raquelinaluna

Para consultas individuales:

Rep. Dominicana: 809-583-5667

New York: 347-909-9362 (solo mensaje de texto)

También hay opción Online