

¡Se acerca la temporada de alergias!

Tú sabes: estornudar, toser, los ojos llorosos e hinchados. Que no cunda el pánico, es una alergia como las que siempre han existido en esta temporada, aunque la paranoia causada por los medios masivos de comunicación te haga dudarlo. Así que lo primero en lo que tenemos que poner nuestra atención es no tener miedo, ver el suceso de manera objetiva, y tratar el problema.



Siempre hay drogas a montones que se venden sin receta médica. Si vas a la farmacia, encontrarás en la estantería un montón de productos que te enferman, y otro tanto de los que te curan síntomas, aunque muchas veces no te curen por se la enfermedad en cuestión... Ayudan. Pero... ¡el Benadryl te da sueño! Y, de acuerdo con el paquete, te hace incapaz de operar maquinaria pesada pues gran cantidad de esas drogas son muy fuertes para ti, con efectos secundarios que no quieres sufrir ni conocer.

Singulair (un medicamento popular para el asma y las alergias) acaba de poner una seria advertencia de caja negra en su producto, ya que puede causar trastornos del Estado de ánimo e incluso suicidio.

Pero nada de esto es nuevo, y hoy sabemos con certeza que todos los medicamentos que crean disbiosis intestinal, desequilibrio en las poblaciones de microorganismos que habitan dentro de nuestro cuerpo, tales como los antibióticos, los antidepresivos, las quimioterapias, y un largo listado continúa, afectarán la forma en que absorbemos nutrientes, procesamos los alimentos y/o los propios medicamentos, deteriorando nuestro estado de ánimo y en general todo nuestro estado físico, mental y emocional.

Tiene que haber una manera mejor de regresar a nuestra homeostasis o equilibrio saludable al propuesto por una medicina alópata occidental, que se empeña en vernos por partes separadas, por órganos individuales, y no como un solo ser donde lo que está sucediendo dentro de mi cabeza y de mis intestinos está impactando a todos los demás órganos y sistemas del cuerpo sin que muchos médicos (demasiados) ni pacientes siquiera lleguen a sospecharlo.

El sistema médico actual está rezagado por décadas en cuanto a nutrición, epigenética (cómo despertar a algunos genes al tiempo de mantener inactivos a otros), importancia del equilibrio interno de microorganismos que nos mantiene saludables "microbiota y microbioma" y muchos otros conocimientos que no se han llevado a la práctica médica actual generalizada, con lo que infinidad de tratamientos han sido abordados de forma equivocada (por decir lo menos).

El tema es tan controvertido y cuestionable que nosotros simplemente nos limitaremos a dar cierta información que nos puede ayudar de manera cotidiana a sentirnos mejor, al tiempo que fortalecemos nuestro sistema inmune, la vacuna más efectiva que la naturaleza haya inventado, donde todo el conocimiento científico se mira sumamente pequeñito ante la magnificencia de la

evolución que durante eones nos ha mantenido vivos.

La Naturaleza no le declara la guerra a las bacterias, ni a los virus, ni a ningún otro ser del planeta. Sabiamente se limita a mantener un equilibrio en el terreno y a partir de ese punto todo funciona como una maquinaria perfecta.

Respirar aire puro es esencial para nuestra salud, y tener contacto con la naturaleza es vital para fortalecernos. Ejercicio moderado, dormir lo suficiente, en tiempo y forma, no simplemente comer, sino más bien alimentarnos y estar en paz con los demás, pero sobre todo con nosotros mismos, son la columna vertebral de una buena salud. Nuestro sitio web está lleno de información y consejos, y este artículo culmina con unos cuantos consejos más. Aquí hay algunas hierbas y suplementos que pueden ayudar:

Vitamina C es ideal para los resfriados y la gripe, y las propiedades antiinflamatorias son buenas para las reacciones alérgicas. Si tienes niveles bajos de vitamina C, tienes más alergia. En muchos lugares se ha observado que vitaminar altas dosis de vitamina C intravenosa puede ayudar.

La Quercetina se encuentra en alimentos como las manzanas, el brócoli, las uvas, el vino tinto, las bayas y el té negro. Los estudios muestran que los suplementos de quercetina reducen las alergias respiratorias en ratones. Comer alimentos con quercetina es bueno, pero los suplementos funcionan mejor.

Cuando tienes deficiencia de **vitamina D**, es más probable que sufras alergias. La vitamina D ayuda a reducir los síntomas y te protege cuando la tomas.

Miel Local. En 2011, un estudio aleatorizado y controlado mostró que las dosis diarias de miel local funcionaban mejor en las alergias que tomando medicamentos. Debido a que las abejas producen miel a partir del polen local, pequeñas cantidades de lo que tú eres alérgico, se mete en la miel, lo que acumula "inmunidad" al alérgeno.

Otros antialérgicos incluyen probióticos, Mantecona, ortiga y aceites esenciales (menta, eucalipto y limón).

Agrega estos a tu rutina de primavera, y ¡a luchar contra las alergias de la manera natural! Como siempre, consulta con tu médico nutricionista antes de agregar o cambiar algo a tu Protocolo de salud.

Fuente original: www.revealedfilms.com

Este artículo ha sido traducido, reeditado, ampliado y enriquecido para tu mayor beneficio.

Descargo de responsabilidad: este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de lucha contra el Cáncer AC o su personal.

Te recomendamos ampliamente que consultes nuestra sección librería de AMORCC, donde podrás ahondar en el conocimiento de estos temas. En particular, te recomendamos visitar:

- ➔ **EPIGENETICA.** La ciencia que estudia la interacción de nuestros genes...
- ➔ **Cómo influyen los microbiomas en su sistema inmunológico.**

Y si de purificar el aire que respiramos dentro de nuestros hogares se trata, ver:

- ➔ **El mejor ornato para tu salud**