

## Remedios naturales para la alergia

### ¿Cómo curar las alergias?



Las alergias son las respuestas inmunes exageradas a las sustancias que generalmente no se consideran dañinas. Hay muchos tipos diferentes, como alergias a los alimentos y la piel. La rinitis alérgica es un tipo de alergia que se produce cuando el sistema inmunológico reacciona de forma exagerada a partículas suspendidas en el aire, como polvo, caspa o polen, y causa síntomas tales como moqueo o picazón en la nariz y estornudos.

### Síntomas de la alergia

Los síntomas más conocidos son:

- Secreción nasal
- Congestión nasal
- Estornudos

- Ojos llorosos
- Picazón en la nariz o garganta
- Ojos llorosos
- Goteo postnasal
- [Fatiga](#)
- Presión facial o dolor

## Remedios naturales para la alergia

Hasta ahora, el apoyo científico para la afirmación de que cualquier remedio puede tratar las alergias es bastante deficiente, pero las siguientes son alternativas naturales que pueden proporcionar algún alivio para sus síntomas.

### 1) **Petasita**

La hierba petasita (*Petasites hybridus*) es una planta arbustiva que crece en el norte de Asia, Europa y partes de América del Norte. Los extractos hechos de la hierba se han usado en medicina popular para migrañas, calambres estomacales, tos, alergias y asma.

La petasita se está estudiando como un remedio natural para la alergia. Aunque todavía no se sabe cómo funciona la petasita, se cree que funciona de manera similar a los medicamentos para la alergia al bloquear la acción de la histamina y los leucotrienos, químicos inflamatorios que participan en las reacciones alérgicas.

En un estudio en el que participaron 186 personas con fiebre del heno, los participantes tomaron una dosis más alta de petasita (una tableta tres veces al día), una dosis más baja (una tableta dos veces al día) o un placebo.

Después de dos semanas, tanto la dosis más alta como la dosis más baja aliviaron los síntomas de alergia en comparación con el placebo, sin embargo se observaron beneficios significativamente mayores con la dosis más alta.

En otro estudio, 330 personas con fiebre del heno recibieron un extracto de petasita (una tableta tres veces al día), el medicamento antihistamínico fexofenadina (Allegra) o un placebo.

La petasita fue tan eficaz como la fexofenadina para aliviar los estornudos, la congestión nasal, los ojos irritados y otros síntomas de la [fiebre del heno](#), y ambos tratamientos fueron más efectivos que el placebo.

Los efectos secundarios de la petasita pueden incluir:

- Indigestión

- Dolor de cabeza
- Fatiga
- Náuseas
- Vómitos
- Diarrea
- **Estreñimiento.**

Las mujeres embarazadas o en lactancia, los niños o las personas con enfermedades renales o hepáticas, no deben tomar petasita.

La petasita está en la familia de plantas de ambrosía, por lo que las personas que son alérgicas a la ambrosía, caléndula, margarita o crisantemo, deben evitar la petasita.

La hierba cruda, así como los tés, extractos y cápsulas hechas de la hierba cruda no deben usarse porque contienen sustancias llamadas alcaloides de pirrolizidina que pueden ser tóxicos para el hígado y los riñones y pueden causar cáncer.

Es posible eliminar los alcaloides de pirrolizidina de los productos de petasita. Por ejemplo, en Alemania, existe un límite de seguridad para el nivel de alcaloides de pirrolizidina permitidos en productos de petasita. La dosis diaria recomendada no puede superar 1 microgramo por día.

## 2) **Quercetina**

La quercetina es un tipo de antioxidante llamado flavonoide. Aunque todavía no hay suficiente investigación para concluir que la quercetina es un remedio eficaz contra las alergias, **se cree que previene la liberación de histamina**, un químico inflamatorio involucrado en los síntomas de la alergia, como los estornudos y la picazón.

La quercetina se encuentra naturalmente en ciertos alimentos, como las manzanas (con la piel puesta), las bayas, las uvas rojas, las cebollas rojas, las alcaparras y el té negro. También está disponible en forma de suplemento. Una dosis típica para alergias y fiebre del heno es entre 200 y 400 miligramos tres veces al día.

## 3) **Carotenoides**

Los carotenoides son una familia de pigmentos vegetales, el más popular es el betacaroteno. Aunque ningún ensayo controlado aleatorizado muestra que los carotenoides sean remedios efectivos para las alergias, se cree que la falta de carotenoides en la dieta promueve la inflamación en las vías respiratorias.

No hay directrices o investigaciones que sugieran una cierta ingesta objetivo para la fiebre del heno.

Muchas personas ni siquiera reciben una porción de alimentos ricos en carotenoides por día. Si es usted, considere esforzarse por una o dos porciones al día para aumentar su consumo.

**Buenas fuentes de carotenoides incluyen albaricoques, zanahorias, calabaza, camote, espinacas, col rizada, calabaza y berza.**

#### 4) **Ácidos grasos Omega-3**

Los ácidos grasos Omega-3 son un tipo de ácido graso esencial que debemos obtener a través de nuestra dieta. **La investigación sugiere que pueden reducir la producción de químicos inflamatorios en el cuerpo** (prostaglandina E2 y citoquinas inflamatorias).

Aunque no hay ensayos controlados aleatorios que muestren que los ácidos grasos omega-3 son remedios eficaces para la alergia, un estudio alemán que incluyó a 568 personas encontró que un alto contenido de ácidos grasos omega-3 en los glóbulos rojos o en la dieta, estuvo asociado con una disminución del riesgo de la fiebre del heno

Buenas fuentes de ácidos grasos omega-3 son:

- **Cápsulas de aceite de pescado:** proporciona de 1 a 1.2 gramos de EPA y DHA por día. Los efectos secundarios del aceite de pescado pueden incluir indigestión y un sabor a pescado. El aceite de pescado tiene un leve efecto "diluyente de la sangre". Si toma warfarina (Coumadin) o heparina o tiene riesgo de complicaciones hemorrágicas, no tome aceite de pescado sin consultar a un médico. El aceite de pescado no debe tomarse dos semanas antes o después de una cirugía.
- **Aceite de linaza:** 1 cucharada dos o tres veces al día.
- **Nueces:** 1 onza (14 mitades) por día

Al mismo tiempo, reducir los alimentos ricos en ácido araquidónico podría ser útil. Un estudio encontró una asociación entre el ácido araquidónico y la fiebre del heno. Aunque el ácido araquidónico es esencial para la salud, se ha descubierto que puede empeorar la inflamación. Esto significa reducir el consumo de yemas de huevo, carnes rojas y mariscos.

#### 5) **Identificar las sensibilidades de los alimentos**

Al igual que podemos tener alergias a sustancias en el aire, algunas personas con alergias y fiebre del heno pueden reaccionar a ciertos alimentos. Nuestra dieta tiende a seguir las estaciones, por lo que si hay alimentos que consume más en la primavera, es posible que desee saber si sus síntomas empeoran después de comerlos y llamarlos a su atención médica.

Las personas con intolerancia a la lactosa pueden notar que se sienten más congestionadas después de consumir productos lácteos.

Los estudios preliminares sugieren que algunas personas con alergias al polen de hierba también pueden reaccionar a los tomates, maní, trigo, manzana, zanahoria, apio, melocotón, melón, huevos y carne de cerdo, y que las personas con alergias a la ambrosía también pueden reaccionar a los alimentos de la familia Cucurbitáceas, como el pepino y el melón.

Por lo general, se lleva a cabo una dieta de eliminación y desafío para identificar cualquier sensibilidad a los alimentos. Implica la eliminación de alimentos sospechosos de la dieta durante al menos una semana, seguido de la reintroducción sistemática de estos alimentos para aislar cualquier alimento que pueda agravar los síntomas de la fiebre del heno. Las alergias y las sensibilidades alimentarias conocidas no se prueban. Debe hacerse bajo la guía de un profesional de la salud.

### 6) **Ortigas**

La ortiga es un remedio herbal derivado del arbusto de la ortiga (*Urtica dioica*). Varios estudios sugieren que la **ortiga puede ayudar con los síntomas de la alergia**, como los estornudos, la congestión nasal y el picor, posiblemente al reducir la inflamación.

### 7) **Irrigación nasal**

Una irrigación nasal, o enjuague nasal, a menudo se promociona como un remedio para las alergias o la fiebre del heno. Es un remedio en el hogar que implica el uso de agua salada para despejar los conductos nasales. La investigación sugiere que puede ser útil para las personas con alergias.

### 8) **Acupuntura para alergias**

La acupuntura es una práctica curativa que se originó en China hace más de 5,000 años.

Aunque los estudios han examinado la acupuntura para las alergias, no se han realizado ensayos controlados aleatorizados grandes.

En un estudio alemán publicado en la revista *Allergy*, 52 personas con fiebre del heno recibieron acupuntura (una vez a la semana) y un té de hierbas chino diseñado para tratar los síntomas alérgicos (tres veces al día) o acupuntura simulada y un té de hierbas regular. Después de seis semanas, las personas que recibieron la acupuntura y el tratamiento herbal notaron una mejora del 85% en una escala de "evaluación global del cambio" en comparación con el 40% en el grupo de control. También notaron una mejora significativa en el cuestionario de calidad de vida. Sin embargo, no hubo diferencia en los síntomas.

En otro estudio, 72 niños con fiebre del heno recibieron acupuntura (dos veces por semana) o acupuntura falsa. Después de ocho semanas, la acupuntura real fue más efectiva para mejorar los

síntomas y se asoció con más días sin síntomas en comparación con la acupuntura simulada. Uso de remedios naturales para las alergias

Debido a la falta de investigaciones de apoyo, es demasiado pronto para recomendar algún remedio para el tratamiento de las alergias. Los suplementos no han sido probados para la seguridad y debido al hecho de que los suplementos dietéticos son en gran parte no regulados, el contenido de algunos productos puede diferir de lo especificado en la etiqueta del producto.

También tenga en cuenta que no se ha establecido la seguridad de los suplementos en mujeres embarazadas, madres lactantes, niños y personas con problemas médicos o que están tomando medicamentos.

Si está considerando el uso de medicamentos alternativos, hable primero con su proveedor de atención primaria. El autotratamiento de una condición y el evitar o retrasar la atención estándar puede tener consecuencias graves.

#### Referencias:

Hoff S, Seiler H, Heinrich J, Kompauer I, Nieters A, Becker N, Nagel G, Gedrich K, Karg G, Wolfram G, Linseisen J. La sensibilización alérgica y la rinitis alérgica se asocian con ácidos grasos poliinsaturados n-3 en la dieta y en las membranas de glóbulos rojos. *Eur J Clin Nutr.* 59,9 (2005): 1071 - 1080.

Kompauer I, Demmelmair H, Koletzko B, Bolte G, Linseisen J, Heinrich J. Asociación de ácidos grasos en fosfolípidos séricos con fiebre del heno, inmunoglobulina específica y total E. *Br J Nutr.* 93,4 (2005): 529 - 535.

Lee DK, Gray RD, Robb FM, Fujihara S, Lipworth BJ. Una evaluación controlada con placebo de petasita y fexofenadina sobre los resultados objetivos y subjetivos en la rinitis alérgica perenne. *Clin Exp Allergy.* 34,4 (2004): 646-649.

Brinkhaus B, Hummelsberger J, Kohnen R, Seufert J, Hempen CH, Leonhardy H, Nogel R, Joos S, Hahn E, Schuppan D. Acupuntura y hierbas medicinales chinas en el tratamiento de pacientes con rinitis alérgica estacional: un ensayo clínico aleatorizado controlado juicio. *Alergia.* 59,9 (2004): 953 - 960.

Gray RD, Haggart K, Lee DK, Cull S, Lipworth BJ. Efectos del tratamiento con petasita en la rinitis alérgica intermitente: una evaluación controlada con placebo. *Ann Allergy Asthma Immunol.* 93,1 (2004): 56-60.

**Foromed**

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

Descargo de responsabilidad: La información contenida en este sitio es para propósitos educativos solamente y no es un sustituto para el consejo, diagnóstico o tratamiento por un médico licenciado. No está pensado para cubrir todas las posibles precauciones, interacciones con medicamentos, circunstancias o efectos adversos. Debe buscar atención médica inmediata para cualquier problema de salud y consultar a su médico antes de usar la medicina alternativa o hacer un cambio en su régimen.