

LOS ACEITES ESENCIALES EN PRIMAVERA: LAS ALERGIAS

Con el estallido de la primavera los alérgenos llenan el ambiente y nuestro sistema inmune se pone manos a la obra para protegernos. De la fortaleza de este último dependerá cómo se va a ver afectada nuestra salud ante los embates de los patógenos externos.

Sabemos que los casos de alergias se han disparado en los últimos años y que de manera especial los niños se ven afectados en edades cada vez más tempranas.

En artículos anteriores hemos visto la importancia de conservar nuestros emunitorios libres de toxinas y alejar el estrés de nuestra vida en la medida de lo posible.

En el intestino, también conocido como “segundo cerebro” por las innumerables funciones vitales que desempeña, reside el 70-80 % de la capacidad inmunológica del organismo. Cuando la flora intestinal o microbiota se desequilibra pueden aparecer diversas patologías y entre ellas las temidas alergias.



En el caso particular de las alergias primaverales la hipersensibilidad de la que adolece el organismo, fruto de la continua exposición a toxinas y patógenos, provoca una respuesta hiperreactiva ante los mismos con la consabida sintomatología: picor, lagrimeo, estornudos, disnea, congestión nasal o dolor de cabeza.

RECETA ANTIALÉRGICA

La propuesta que viene a continuación no solo ayuda a aliviar los síntomas citados anteriormente por la liberación de la histamina, sino que además, siendo sin duda lo más interesante, trabaja sobre el terreno, es decir, ayuda a rehabilitar el sistema inmune para poder ir corrigiendo la propensión a sufrir alergias.

PRECAUCIONES DE USO

- Es fundamental que el AE sea **quimiotipado**.
- El aceite de oliva puede ser **sustituido por aceite vegetal**.
- En el uso oral se recomienda **dejar un minuto el preparado debajo de la lengua**.
- Las **mujeres embarazadas, lactantes y niños** menores de 6 años deben **consultar con un profesional** antes de ingerir y utilizar AE.
- Es conveniente que las **personas alérgicas testen previamente cada AE** aplicándose dos gotas en el pliegue del codo.

Aunque se han obtenido buenos resultados en distintos ámbitos alérgicos sin duda es en el terreno de la alergia respiratoria donde mayor éxito se ha obtenido.

El AE antialérgico por excelencia es el estragón que junto al aceite vegetal (AV) de comino negro que posee propiedades antiespasmódicas y broncodilatadoras forman la combinación perfecta para afrontar este problema.



LA PROPUESTA DE A. JOVER

Adultos

- 1 cucharada sopera de AV de comino negro con 2 gotas de AE de estragón una vez al día y 1 cucharadita de aceite de oliva con 2 gotas de AE de estragón 1 vez al día.

O bien:

- 1 cucharadita de AV de comino negro con 2 gotas de AE de estragón dos veces al día.

Niños

- Menores de 6 años:** 1 cucharadita de AV de comino negro. Podemos incluir el aceite en la ensalada o en la sopa para facilitar su ingesta.

- Mayores de 6 años:** 1 cucharadita de AV de comino negro con 1 gota de AE de estragón 2 veces al día.

Lo tomaremos durante toda la primavera descansando 1 de cada 4 semanas. Si somos alérgicos podemos seguir el tratamiento durante todo el año siempre respetando el ciclo 1/4. En el caso de los niños estos tomarán sólo AV de comino negro.

LA PROPUESTA DE D. FESTY

D. Festy propone realizar el siguiente preparado en el caso de ser propensos a padecer asma alérgico:

- 1 ml de AE de hierba lombriguera
- 1 ml de AE de manzanilla romana
- 1 ml de AE de biznaga
- 6 ml de cualquier aceite vegetal

Aplicar 5 gotas del preparado en el plexo solar y en la parte superior de la espalda 3 veces al día.



Irene Català
Naturópata

Telf: 686 122 099
E-mail: miscelanea.pro@gmail.com
Web: www.miscelanea.pro