

Alergias y Ayurveda

¿Cómo reacciona nuestro sistema inmunológico a los alérgenos? El acercamiento de la primavera es una de las épocas del año en que ciertas sustancias pueden inducir a una reacción de hipersensibilidad en algunas personas susceptibles a dichas sustancias. Estas reacciones exageradas ocasionan malestares diversos que alteran la homeostasis del organismo. Se presentan síntomas como estornudos, goteo y congestión nasal, irritación e inflamación ocular, lagrimeo, picazón en la garganta, erupciones en la piel, indigestión, dolor de cabeza, tos, alteraciones respiratorias, asma...

El punto es cómo reaccionan las defensas de nuestro organismo ante determinados alimentos o sustancias que son normalmente inofensivas pero desencadenan una respuesta inapropiada como la vasodilatación, la contracción o espasmos musculares, la inflamación y secreciones glandulares... Hay síntomas que pueden llegar a provocar reacciones muy violentas, en algunos casos peligrosos como la anafilaxis, una reacción rápida que afecta a varios sistemas fisiológicos y que puede llevar a la muerte. Cuando las reacciones son clasificadas como graves, las personas que las sufren son muy sensibles incluso a cantidades pequeñísimas de alérgenos. Éste es un motivo por el que esas personas deben tener mucho cuidado con las comidas, además de que no siempre pueden estar seguros de qué comer.

Ayurveda sostiene que el principal factor real causante de las condiciones de alergia radican en la fuerza digestiva y su funcionamiento incorrecto porque considera que los alimentos mal digeridos, fueron generando sustancias tóxicas, Ama, que poco a poco han ido depositándose y bloqueando canales corporales no llegando entonces una comunicación idónea respondiendo al contacto de ciertas sustancias con hiper-vigilancia, hipersensibilidad, entendiéndolo como un ataque de esas sustancias que normalmente son inofensivas. Es decir, el sistema inmunológico erróneamente clasifica un alérgeno como invasivo, perjudicial, peligroso. Por ello, **la eliminación de Ama y el fortalecimiento del sistema inmunológico serán basales para tratar las alergias desde Ayurveda.**

Las alergias, según la OMS, están entre las patologías más comunes y son de las enfermedades crónicas más frecuentes en ciertas personas, incluidos niños, pero la vida actual va en camino a que más de la mitad de la población del mundo sufra alguna alergia. En los últimos años, personas que nunca habían tenido ningún tipo de alergia, han presentado cuadros alérgicos potentes, de repente, sin poder identificar con claridad la causa que la provocaba. Existen diversos tipos de alérgenos que se han identificado, presentamos 6 grupos frecuentes:

Polen: Alergia típica estacional, es en primavera cuando se da la época de polinización, cuando partículas que provienen de los árboles, gramíneas y arbustos se liberan para fecundar otras plantas.

Ácaros: Esta alergia provoca rinitis, conjuntivitis y asma. rinoconjuntivitis y asma. Es en nuestras casas, en los colchones, mantas, almohadas, sábanas, sofás, donde viven alimentándose de las células muertas de nuestra piel o de nuestras mascotas.

Hongos/Moho: Al producir esporas que flotan en el aire, sobretodo en ambientes cálidos y húmedos, fuera y dentro de nuestras casas, las afecciones alérgicas a ello se manifestarán como estornudos, dificultad respiratoria, conjuntivitis...

Caspa animal: Algunas sustancias derivadas de la piel o del pelo de los animales como perros, gatos, hámsteres son responsables manifestaciones alérgicas como problemas respiratorios, rinitis, asma.

Alimentos: Determinados alimentos como la leche de vaca, el huevo, el marisco, los frutos secos..., pueden producir síntomas alérgicos diversos: alteraciones digestivas como vómitos o dolor abdominal, problemas respiratorios como asma, tos, rinitis, alteraciones en la piel como dermatitis atópica... No se trata de intolerancias alimentarias, sino de alergias alimentarias. Los alérgenos que se deben informar en etiquetas de productos, en restaurantes son: cereales con gluten (harina de trigo, avena, centeno, etc.), crustáceos y derivados (como el surimi), huevo (incluidos los productos que puedan contener tan solo trazas), pescado, cacahuets (o sus trazas), soja (o su aceite), leche y derivados (mantequilla y queso), frutos de cáscara (almendras, anacardos, nueces, avellanas, pistachos...), apio y productos derivados,

mostaza y productos derivados, sésamo, sulfitos y dióxido de azufre, moluscos y derivados.

Medicamentos: Hay casos de alergias por fármacos antiinflamatorios, analgésicos, antibióticos...

¿Por qué están aumentadas las alergias? Hay una **serie de factores como el cambio climático, los hábitos alimentarios o la higiene** que tienen un impacto directo sobre los casos de alergia. El **cambio climático** conlleva temperaturas más cálidas, periodos de polinización más largos, hecho que incrementa el número de personas afectadas por alergia. La **contaminación atmosférica** también incide de manera directa en la aparición de alergias. El cambio en los **hábitos alimentarios** donde el consumo de productos procesados ha ido en aumento en detrimento del consumo de frutas y verduras, la calidad misma de los alimentos que compramos en los supermercados, ha provocado la alteración de nuestra flora intestinal y favorecido que nuestro organismo reaccione, en forma de alergia, ante estas nuevas sustancias. La excesiva **higiene**, es decir una menor exposición a los gérmenes, así como el exceso de **tratamientos antibióticos** han debilitado nuestro sistema inmunitario, que reacciona ante determinadas sustancias como si se tratara de una amenaza.

Tratamientos Ayurvédicos para las Alergias:

Ayurveda pondrá el foco del tratamiento en: **regular y fortalecer el funcionamiento de Agni (el fuego/la fuerza digestivo), desintoxicar el organismo, atención en la dieta para favorecer la digestión y restaurar la fortaleza del sistema inmunológico.**

El tratamiento para una persona con alergias depende para Ayurveda de la predominancia dósica, los biotipos del cuerpo de esa persona, porque las características de cada cual presentan diferencias considerables:

- Las personas Vata podrán presentar cuadros de sequedad ocular y en senos paranasales porque tienden a la sequedad general del cuerpo, carecen de la cantidad suficiente de membrana mucosa para mantener protegidos los tejidos y por ello éstos pueden irritarse ante los alérgenos. Habrá que favorecer generar esa producción de mucosa en ellos.

Algunas recomendaciones son: Aplicar Ghee en las fosas nasales; Beber infusión de jengibre fresco, pueden añadirse otras especias y limón, varias veces al día; Triphala (hemos publicado un artículo con amplia información sobre esta panacea ayurvédica en esta revista en setiembre/2017); Beber agua templada; Enemas con decocción de regaliz; Consumir más frutas y verduras...

- Las personas Pitta debido a su calor predominante, tendencia a la irritabilidad, enfado, ira, toxicidad en sangre, generan aumento de temperatura en el cuerpo, sobre todo bajo la piel, el cuello, cabeza, secando los senos paranasales, excretando el Ama por nariz, ojos, piel... Por ejemplo, al estar en contacto con un alérgico como polen, fibras sintéticas, químicos, la acción Pitta penetra a través de los capilares justamente por sus propiedades calientes y agudas, provocando sarpullido, urticaria, eccemas, dermatitis, picores...

Algunas recomendaciones son: Incluir las semillas de comino en la cocción de las comidas; Leche caliente con cúrcuma; Consumir Neem en polvo y/o aplicar aceite de Neem sobre las alteraciones de la piel, Infusión de Bardana....

- Las personas Kapha, las más tendentes a padecer alergias simplemente porque sus características predominantes: aumento de mucosidad, producción de congestión, malestar y pesadez general, fatiga, son similares los síntomas de las alergias que son Kapha en la naturaleza que sobretodo en primavera, cuando el polen es liberado en el aire, al inhalarlo, entra en los canales respiratorios produciendo irritación en la membrana mucosa, congestión, fiebre del heno, resfriados, tos, infección en los senos

paranasales, asma...

Algunas recomendaciones son: Mantener un día de ayuno semanal sobre todo en la época estacional de alergias a base de líquidos, que lleve frutas y verduras además de infusiones de especias calientes; Beber infusiones de jengibre con pimienta negra y miel varias veces al día; Beber infusión tibia de regaliz tras las comidas...

Recomendaciones ayurvédicas generales para tratar las alergias:

- Incluir Cúrcuma, Regaliz, Bardana, Neem, Ortiga, Incienso, en las masalas de las comidas, en infusiones, regularmente.
- Hacer vahos añadiendo hierbas expectorantes o aceites esenciales como por ejemplo eucalipto, clavo, para inhalar el vapor y aliviar las vías respiratorias.
- Ingerir vitamina C presente en muy buena cantidad en alimentos como Moringa, Fresas, Papaya, Kiwi, Kale, Guayaba, Perejil, Naranjas, Pomelos, Pimientos rojos, Brócoli...
- Tomar 1 cdt. de aceite de semillas de Lino varias veces al día por unos días.
- Realizar Jala Neti.
- Dieta apaciguadora según el biotipo dóshico de la persona.
- NO ingerir alimentos INCOMPATIBLES.
- Beber agua templada, en pequeños sorbos, a lo largo del día.

Las Terapias Ayurveda recomendables irán en concordancia con la condición alérgica y el dosha afectado pero en general se recomienda:

- Abhyangam, masaje oleoso con aceites herbales medicinales (específicamente se deben usar los tailams adecuados para cada situación para obtener resultados efectivos)
- Swedana, la terapia de vapor
- Shirodhara, la aplicación fluida de aceite herbal medicinal (también debe ser el tailam adecuado para relajar los niveles de estrés, apaciguar y nutrir la mente)
- Nasyam, este tratamiento, potente, **SÓLO DEBE SER REALIZADO POR PROFESIONALES COMPETENTES PARA ELLO QUE REALICEN ESTA TERAPIA CON EL ACEITE MEDICINAL ADECUADO Y EL PROCESO COMPLETO DE DICHO TRATAMIENTO.** De lo contrario puede ser peligroso.

Ayurveda averiguará la causa que da origen a los cuadros alérgicos diagnosticando el Prakruti y Vikruti de la persona, en función de ello se indicará el cambio necesario del estilo de vida, la recomendación de la dieta saludable, de las "medicinas herbales" adecuadas, para aliviar o sanar la alteración y fortalecer el sistema inmunológico.

Lic. **SUSANA FUMIS**

Directora de **SUKHA Centro AYURVEDA**

www.sukhacentroayurveda.com