

LAS ALERGIAS

Las alergias son un problema bastante común hoy día. Entre un 25-30% de la población occidental padece de alergia, en mayor o menor grado. La medicina oficial las trata con antiinflamatorios y antihistamínicos, de forma supresora, solo contra los síntomas, la naturopatía ofrece un tratamiento más profundo y eficaz, tratando de llegar a las verdaderas causas.

La Naturopatía considera las alergias, como una fuerte reacción de hipersensibilidad del organismo generada por una actitud conflictiva con la vida, en su medio físico o social, en el que existe un estado congestivo previo del cuerpo, con una alta toxemia.

Las alergias son reacciones de defensa excesivas del organismo frente a un agente exterior, al que normalmente deberíamos adaptarnos, pero que se percibe como agresor, como enemigo. Determinados alimentos, el polvo, el polen, los ácaros, olores o perfumes, son considerados como adversarios químicos o imaginarios, contra los que el cuerpo reacciona violentamente para destruirlos, evacuarlos o expulsarlos.

En las alergias, las sustancias a las que somos sensibles son de naturaleza proteica y se denominan antígenos. Los antígenos estimulan el organismo para que produzca anticuerpos, que sirven para debilitar o destruir a los antígenos invasores. Cuando un anticuerpo reacciona contra un antígeno, ciertas células del organismo producen un compuesto orgánico denominado histamina. El exceso de histamina es el causante de los síntomas alérgicos.

La naturopatía nos dice que existe un terreno constitucional que puede favorecer la alergia llamado terreno hiperreactivo, representado por la Diatesis-I en la medicina funcional, que lo pueden desarrollar individuos, muy reactivos y simpaticotónicos. En este terreno proliferan las alergias.

Existen diversos tipos de alergia, muchas de ellas inflaman y alteran las **mucosas o epitelios**, si son digestivas, los epitelios digestivos, si son respiratorias, las mucosas de las vías altas, medias o bajas y las cutáneas, en la piel, otras crean constricción en la musculatura lisa, por ejemplo en el asma, creando constricción en los bronquios (simpaticotonía), impidiendo el paso suficiente de la respiración.

Síntomas comunes de la alergia

Las alergias dependiendo de la parte del organismo donde se manifiesten, aparecen de las siguientes formas:

- Rinitis alérgica, congestión nasal, derrame acuoso y picor de los ojos, como la fiebre del heno. Tos alérgica.
- Asma bronquial, que produce bronco-constricción, obstrucción y respiración sibilante.
- Eczema y urticaria, con picores, enrojecimiento y pápulas. Dermatitis de contacto, por acción de ciertas sustancias químicas, tipos de jabón o detergentes.
- Reacción a los antibióticos y a la química agresiva, en forma de erupción cutánea y otras.
- Reacciones digestivas a sustancias o emociones, en el estómago e intestinos, que resultan conflictivas, y producen irritaciones e inflamaciones en las mucosas del tracto digestivo y de otros lugares.

El Hígado y los trastornos alérgicos

Los trastornos alérgicos independientemente del terreno fisiológico donde se produzcan, suelen tener en común, el papel decisivo e intermediario que en dichos trastornos juega el hígado, que actúa como una de las piezas centrales de la patología alérgica. Es difícil de concebir un tipo de alergia en la que el hígado se encuentre en perfectas condiciones fisiológicas. La razón por la que muchas alergias son en primavera también tiene que ver con que el hígado se relaciona con esta estación de forma especial.

El hígado cumple un papel fundamental en la neutralización de todo tipo de moléculas extrañas, toxinas, antígenos, fracciones proteicas o sustancias químicas, que pueden desarrollar una enervación en el organismo, actuando como verdaderos alérgenos. Si el hígado está bloqueado, esas funciones no se realizan bien.

SICOSOMÁTICA DE LAS ALERGIAS

Las reacciones alérgicas siempre tienen detrás un trastorno sicosomático en mayor o menor medida. Muchos profesionales de la salud creen que las emociones constituyen una de las causas principales de muchos tipos de alergias.

Rinitis alérgica, alergias de piel, alimentarias o respiratorias expresan nuestra dificultad de movernos y manejar el mundo exterior que se percibe como peligroso o agresivo. La reacción del cuerpo es una reacción defensiva porque nos sentimos víctimas de una agresión. Pero en realidad es una respuesta generada por una causa interna. Queremos expulsar al agresor lejos de nosotros y reaccionamos frente a lo exterior o respecto a los demás, con una actitud defensiva sobredimensionada y fuerte.

Las alergias nos explican **un nivel profundo de temor y de miedo** a tener que participar plenamente en la vida, temiendo además perder los beneficios del enfermo alérgico, como son la atención, el trato especial, la compasión, el afecto y el apoyo de los demás.

Las **alergias de Piel**, significan que la liberación y el rechazo se realizan a través de la piel. También pueden estar mezclados **conflictos de separación o de contacto**.

El **asma bronquial** representa un conflicto de **miedo en el territorio o de asfixia** por relaciones agobiantes. El **asma laringea** es un conflicto de **pánico** (susto, miedo).

En Sicobiología, las alergias se pueden explicar también a través de los llamados **carriles emocionales**. Un ejemplo real puede ser el de una experiencia sexual traumática y frustrante experimentada en el campo, que como consecuencia, tuvo la interrupción de un embarazo no deseado, con un aborto. Desde entonces se produce reacción alérgica a las gramíneas, a los pólenes, a ciertas situaciones y a ciertos alimentos. Esto explica porqué muchas alergias necesitan una terapia emocional profunda, para resolver esa información rail perturbadora del pasado. En este caso el ambiente del campo y el aborto actúan como carriles emocionales, de ahí su reacción a muchas partículas medioambientales, a ciertos alimentos y a ciertas experiencias humanas.

PRUEBAS DE ALERGIA Y TESTS:

Podemos utilizar diferentes medios para testar sustancias y alimentos, sospechosas de ser alérgenos. Los más utilizados son los aparatos de biomediciones y la kinesiología.

Como kinesiólogo que soy, empleo el sistema de la kinesiología que considero de gran fiabilidad. Los protocolos de testaje son múltiples, pero puedo señalar los siguientes:

Testar alimentos: Se testan directamente productos y alimentos sospechosos de crear estados hiperreactivos alérgicos. Se puede utilizar el test muscular o el AR, y como músculo interesante para la comprobación de alergias, está el Sartorius, que se relaciona con las suprarrenales.



Alimentos a testar seleccionados por su conflictividad:

- Lácteos y derivados: leche, quesos, postres lácteos.
- Azúcar Chocolate, cacao y pastelería. Café.
- Trigo u otros cereales, sobre todo refinados (Pan blanco, harina blanca.)
- Mariscos, huevos y pescados (sobre todo el azul).
- Cualquier otro alimento animal o vegetal, sospechoso de alérgico.

Aditivos: Antioxidantes. Colorantes. Disolventes. Conservantes.

Polución medicamentosa: Antibióticos, antiinflamatorios, hormonas.

Polución atmosférica: Ácido clorídrico. Monóxido de carbono. Dióxido de azufre. Plomo, mercurio u otros metales pesados.

Alergias medioambientales: Polen de diversa procedencia, pelo de animales (gato), ácaros.

Abonos químicos: Nitratos, Fosfatos, Cloruro Potasio, Insecticidas, Productos de limpieza, cloro.

Prueba de la alergia: En kinesiología usamos varias pruebas, uno de los test consiste en utilizar unos testigos o detectores de alergia: *La Epinefrina*, y el *Histaminicum D12 o D60*.

TRATAMIENTO

Un primer tratamiento desbloqueante para las alergias, que además ayuda a que otros tratamientos que se aplican después (alimentación, suplementos, terapias emocionales) sean más efectivos es el del **MOR o Movimiento de ojos**, que es un tratamiento especial de alergias que posee la Kinesiología, que empieza a desbloquear y desensibilizar al sujeto alérgico.

Después el tratamiento natural tiene que estar relacionado con las causas de la alergia. Además de tratar el lugar concreto donde se manifiesta la alergia (pulmón, piel, etc.), como regla básica hay que tratar el aparato digestivo, hígado, estómago e intestinos, como terreno donde se produce la digestión y asimilación de la vida, y las suprarrenales, que son el elemento de soporte del gasto energético que conlleva la reacción alérgica.

- **Alimentación:** Evitar por completo alimentos y sustancias como: chocolate, café, alcohol, leche y lácteos de todo tipo, harinas refinadas (especialmente de trigo), azúcar, grasas desnaturalizadas, conservas, productos refinados y desnaturalizados, carne de cerdo y mariscos. Moderación o precaución con: pescados azules, huevos, carnes rojas, avellanas, nueces, fresas, naranjas, berenjenas, pimientos, tomates.
- **Dieta recomendada:** Se recomienda una dieta limpia, predominantemente vegetariana: Cereales integrales (40%): arroz, pan de centeno, trigo espelta, avena. Verduras, hortalizas y algas (30%): calabaza, nabo, zanahoria, cebollas, puerros, ajos, coliflor, repollo, lombarda, brécol, lechuga, escarola, calabacín, judías verdes, alcachofas, espinacas, acelgas, algas wakame y nori. Legumbres (10-15%): garbanzos, judías rojas, pintas, canela, negras, lentejas y azukis. Resto de alimentos: almendras, sésamo, manzana, limón, pomelo, ciruelas, tofu, tempeh, pescado blanco y carne de ave.
- **Oligoelementos:** El Manganeseo (Mn) como elemento principal. En menor medida el Mn-Cu, el azufre (S), el magnesio (Mg) y Cu-Au-Ag.
- **Fitoterapia:** Como receta base estaría el uso del Grosellero negro, después dependiendo del lugar donde se manifiesten los síntomas:
 - Rinitis alérgica y otras congestiones: Llantén, Borraja, Marrubio, Sol de Oro (*Helicriso Italicum*), Pino, Abeto, Hisopo, Tomillo y Jengibre.
 - Asma: Llantén, Drosera, Marrubio, Pino, Abeto, Hisopo, Pulmonaria
 - Alergias de piel: Ortiga verde, Pensamiento silvestre, Zarzaparrilla, Grosellero Negro.
 - Alergias digestivas: Alcachofera, Fumaria, Diente de león, Manzanilla dulce, Manzanilla amarga, Orégano, Marrubio, Romero.
 - Conjuntivitis: lavados con infusión de Eufrasia, Manzanilla, Aciano.
- **Suplementos dietéticos:** Verde de cebada, Verde de alfalfa, Umeboshi, Molkosan, zumo de limón o pomelo y suplemento de Magnesio.
- **Terapia emocional** adecuada, que sirva para tratar las causas del conflicto que generó el proceso alérgico. Aquí podemos escoger entre muchas alternativas: Flores de Bach, Terapia regresiva, Reprogramación con las emociones y los pensamientos, que se relacionan con la fuente de conflicto, etc.

José Ramón Lobo Rico

Especialista en Naturopatía, Kinesiología, Acupuntura y Sicoenergética

Telef. 915 350 406 – www.unisalud.es