

mini ghid

www.plantextrakt.ro

ALERGIILE –
CAUZE,
MANIFESTĂRI,
SOLUȚII NATURALE

PlantExtrakt®
natura sănătății tale



ALERGIILE ȘI ALERGENII



Alergiile sunt reacții ale organismului rezultate din interacțiunea cu anumite substanțe , numite stimuli sau alergeni – care în mod normal nu declanșează simptome la persoanele sănătoase. La unele persoane însă, mici cantități pot genera reacții neplăcute, chiar grave uneori (ex: polen, acarieni, praf de casă, părul animalelor, anumite cosmetice, alimente, medicamente etc).

Alergiile pot fi localizate la nivel respirator, digestiv, cutanat sau, în formele grave, la nivelul întregului organism.

Alergiile respiratorii cele mai frecvente sunt declanșate de alergeni sezonieri (polenul unor plante), care ajung în organism prin inhalare (respirație). Unele persoane sunt alergice la polenul arborilor și arbuștilor, altele sunt alergice la polenul de graminee (cereale).

Alergiile alimentare apar după consumarea unui anumit aliment sau datorită aditivilor alimentari din unele alimente.

Alergiile cutanate sunt fie alergii de contact (apar la contactul cu substanța sau planta alergizantă), pot însoți alergiile respiratorii, sau pot fi și semnul unor alergii alimentare sau medicamentoase / chimice.

Manifestările alergiilor sunt foarte diferite, atât din punct de vedere al simptomelor care apar, cât și în ce privește intensitatea și gravitatea acestora.



DE CE DEVENIM ALERGICI?



Când apar reacții alergice, înseamnă că ceva se întâmplă cu reactivitatea organismului - apare o dereglare a imunității.

Alergiile sunt în continuă creștere la nivel mondial – sunt vehiculate ipoteze potrivit cărora, pe lângă factorul genetic, poluarea în continuă creștere sau contactul microbial prea scăzut din primii ani de viață ar putea juca un rol.

O serie de alte cauze pot favoriza sensibilizarea organismului, cu apariția unei forme de alergii:

- oboseala intensă și suprasolicitarea intelectuală, emoțională sau fizică - duc la epuizarea glandelor suprarenale și scăderea imunității;
- tipul de alimentație poate determina o tendință spre aciditate în organism, datorată consumului excesiv de alimente de origine animală, băuturi acidulate, zahăr, cafea în exces – care scad rezistența organismului;
- tutunul - mucoasele respiratorii iritate de substanțele toxice din fumul de țigară sunt mai sensibile la alergeni;
- substanțele de sinteză chimică, precum: aditivi alimentari, odorizante pentru interior, unele produse cosmetice, detergenți etc;
- abuzul de antibiotice/alte medicamente de sinteză, care în timp pot afecta digestia (prin afectarea mucoasei intestinale) sau alte organe, datorită efectelor adverse;
- prezența paraziților în organism poate crește sensibilitatea la multe substanțe.

MĂSURI GENERALE DE PREVENȚIE



Pentru prevenirea alergiilor este important să fie cunoscută substanța alergizantă, evitându-se, pe cât este posibil, contactul cu aceasta iar, în cazul alimentelor și medicamentelor care provoacă manifestări alergice, renunțarea completă la acestea.

De multe ori se constată existența alergiei la mai mulți alergeni.

Este importantă echilibrarea sistemului imunitar prin intermediul alimentației (consum de antioxidanți), odihnei, evitarea abuzurilor de orice fel.

Este de asemenea importantă, mai ales în cazul alergiilor cronice, deparazitarea periodică a organismului - paraziții sunt frecvent întâlniți și sunt factori alergizanți puternici.

Cu toate măsurile de prevenție, simptomele pot apărea și atunci este nevoie de intervenție medicamentoasă.

Alergiile trebuie tratate de la primele semne, pentru a preveni agravarea sau cronicizarea lor.

Consultul medical este obligatoriu, iar persoanele aflate sub tratament medicamentos nu vor întrerupe tratamentul fără avizul medicului.



PREVENȚIA ALERGIILOR SEZONIÈRE (la polen)



Calendarul (aproximativ) al apariției unor tipuri de polen care constituie factori alergizanti, poate fi schematizat astfel:

- **februarie - aprilie:** Arin, Castan, Mesteacăn, Plop, Frasin, Fag, Salcie, Salcâm, Pelin, Pătăgină;
- **mai - iunie:** graminee (Ovăz, Secară, Grâu, Orz), Stejar, Castan, Mesteacăn, Soc, Tei;
- **iulie - septembrie:** Urzică, Pătăgină, Tei, Stejar, Ovăz, Ambrozie.

În cazul alergiei la polen, se recomandă:

- evitarea ieșirii în diminețile însorite, sau purtarea unei măști de protecție pe nas și gură;
- se evită îmbrăcămintea din materiale sintetice, care prin frecare produce un câmp electrostatic ce atrage alergenii;
- un duș la întoarcerea acasă, cu spălarea părului, a hainelor și curățirea pantofilor;
- geamurile casei se țin închise, inclusiv noaptea - se pot folosi aparate de purificare a aerului (unele au un filtru special pentru polen);
- animalele se țin numai afară sau numai în interior, pentru a diminua aducerea în casă a alergenilor în blană sau pe labe;
- în perioadele cu simptome, trebuie evitat contactul cu substanțe iritante (soluții de curățat în casă, spray-uri pentru insecte, deodorante, fum de țigară etc).

Nu se recomandă mutarea în altă zonă geografică în perioada alergenilor, deoarece o persoană cu predispoziție alergică poate deveni alergică la noi polenuri.

ALECTRA – PROTECȚIE ÎN ALERGII



O protecție eficientă în alergii, cu creșterea rezistenței organismului și ameliorarea simptomelor alergice (respiratorii, digestive sau cutanate) realizează preparatul fito-gemoterapic Alectra.

Alectra este un produs original, 100% natural, o combinație de 2 extracte, unul gemoterapic și altul fitoterapic:

- extractul gemoterapic din muguri de Coacăz negru, considerat a fi "cortizonul" natural al gemoterapiei, fără efecte secundare și
- extractul fitoterapic din rădăcină de Astragalus membranaceus, plantă folosită de peste 2000 de ani în medicina tradițională chineză, care crește rezistența organismului, susținând revenirea la normal a sistemelor fiziologice stresate (efect adaptogen), antialergic și puternic antioxidant.



ALECTRA – când și cum îl administrăm!



În cazul alergiei la polen, administrarea se face înainte de perioadele de expunere (cu 4 săptămâni înainte de apariția alergenilor) și în timpul expunerii la alergenii sezonieri.

- Adulți și copii peste 12 ani: câte 3 - 5 pufuri de 2 ori pe zi, administrate direct în gură.

În timp, se poate obtine diminuarea reacțiilor alergice la contactul cu alergenii.

În cazul altor tipuri de alergii, se recomandă cure periodice, de 2 luni.

- În cazul unor stări acute se pot administra câte 3-5 pufuri de până la de 4 ori pe zi, timp de 7 zile, apoi se continuă cu doza de 3-5 pufuri de 2 ori pe zi, pe perioada de expunere la alergeni.



Atenționări:

- Dacă simptomele nu dispar este necesară consultarea medicului sau instituirea unui tratament medicamentos.
- Nu se recomandă administrarea în timpul sarcinii și alăptării.

ALERGIILE CU MANIFESTĂRI LA NIVEL RESPIRATOR



Multe dintre alergiile respiratorii sunt cauzate de polenul arborilor și florilor și se produc prin inhalarea granulelor de polen.

Cele mai comune manifestări sunt:

- secreții nazale apoase sau nas înfundat,
- strănuturi repetate,
- mâncărimi la nivelul nasului, ochilor, cerului gurii sau gâtului, uneori însoțite de senzație de usturime sau durere;
- în timp, pot apărea oboseala, diminuarea mirosului, dureri de cap, simptome de sinuzită.

În formele severe apare senzația de respirație dificilă, șuierătoare, până la apariția unei forme de astm.

Alte tipuri de alergii respiratorii sunt produse la contactul cu păr de animal (pisică, câine) sau cu anumite substanțe chimice (cosmetice, substanțe de curățenie etc).

Contactul direct cu planta/substanța alergizantă poate determina și erupții/alergii cutanate, numite dermatite de contact.

Depistarea alergiilor se face de către medicul specialist alergolog, prin analize de sânge cu detectarea anticorpilor specifici sau prin teste cutanate la cele mai cunoscute alergene (de obicei pe antebraț și se urmărește reacția locală).

Măsurile preventive sunt esențiale pentru ținerea sub control a alergiei.



GEMOTERAPICE UTILE ÎN ALERGIILE RESPIRATORII



Extractul din muguri de Coacăz negru este primul gemoterapic care se administrează în orice tip de alergie, singur sau asociat cu alte gemoterapice. Prima administrare din zi trebuie să fie dimineața, pentru a amplifica efectul antialergic al cortizolului secretat de organism.

Gemoterapicul din muguri de Coacăz negru poate fi înlocuit cu preparatul Alectra, care conține acest extract.

În manifestările alergice cu strănut, congestionarea nasului, cu mâncărime, scurgeri nazale cu lezarea mucoasei nazale, vă recomandăm:

Extract din muguri de Coacăz negru – dimineața și la prânz

Extract din mlădițe de Măceș - la prânz

Extract din muguri de Mesteacăn pufos - după amiaza

Extract din muguri de Călin - seara

Extractul din mlădițe de Măceș completează efectul Coacăzului negru, fiind recomandat de multe ori în asociere cu acesta.

Extractul din muguri de Mesteacăn pufos curăță organismul de reziduuri/toxine de orice fel. Este indicat în alergii respiratorii, dar și în cele generalizate, în combinație cu alte preparate gemoterapice, a căror acțiune o amplifică.

Extractul din muguri de Călin este recomandat seara, pentru susținerea respirației și pentru efectul de liniștire.

Administrarea gemoterapicelor se face pe o perioadă de minim 4 săptămâni, pentru o refacere eficientă.



ALERGIILE CU MANIFESTĂRI DIGESTIVE



Alergiile alimentare apar după consumarea unui anumit aliment (sau datorită aditivilor alimentari din unele alimente) și determină reacții la nivelul sistemului imunitar. Alergiile alimentare sunt reacții la proteine din anumite alimente (arahide, pește, ouă, lapte de vacă etc), de aceea chiar și cea mai mică cantitate din alimentul respectiv poate declanșa alergia. Manifestările apar relativ repede după ingestie, se pot manifesta la nivel cutanat (erupții, mâncărime), respirator (respirație dificilă, șuierătoare), digestiv (crampe, colici, vărsături, diaree), cu paloare, amețeli, până la forme grave, ca șocul anafilactic.

Esențială este evitarea alimentelor respective.

Alergiile alimentare sunt diferite de intoleranțele alimentare sau de intoxicațiile alimentare, cu care sunt uneori confundate.

Intoleranțele alimentare sunt reacții prin care organismul respinge alimentele pe care nu le poate digera/utiliza corespunzător. Dacă după consumul unui aliment apar diferite reacții: tulburări de tranzit intestinal (diaree), balonări, erupții diverse pe piele, dureri de cap etc, este posibil să existe intoleranță la acel aliment. Este indicat să scoatem pe rând câte un aliment bănuț din alimentație, să observăm cum ne simțim fără el și cum reacționăm când îl introducem din nou în alimentație. Dacă continuăm să consumăm ceea ce nu ne face bine (motivând de exemplu că ne place alimentul respectiv), manifestările vor fi tot mai puternice.

Intoleranțe alimentare pot apărea la lactoză (lapte de vacă), gluten, ciuperci, fructe, legume etc. Cauza principală a intoleranțelor alimentare este afectarea mucoasei intestinale, care poate apărea în diferite circumstanțe: de ex după o parazitoză intestinală, sau un tratament cu un antibiotic puternic, sau o gastrită/enterocolită mai serioasă. Refacerea mucoasei intestinale după astfel de probleme este esențială.

GEMOTERAPICE UTILE ÎN ALERGII DIGESTIVE



Diagnosticul de alergie/intoleranță alimentară trebuie în mod obligatoriu stabilit de către medic și tratamentul urmat întocmai.

Asociat tratamentului medicamentos putem folosi câteva produse gemoterapice.

Extract din muguri de Coacăz negru - dimineața

Extract din mlădițe de Rozmarin – la prânz

În cazul persoanelor hipertensive, dozele uzuale se reduc la jumătate.

Extractul din mlădițe de Rozmarin este un remediu de „curățare” a ficatului, vezicii biliare și tubului digestiv, cu efect tonic general. Este recomandat mai ales în alergii digestive, dar și în alergii cutanate și alergii generale. Nu se administrează seara, deoarece poate produce insomnie.

Pentru refacerea mucoasei intestinale după o alergie digestivă, vă recomandăm **Extractul din mlădițe de Merișor**: reglează tranzitul intestinal, flora intestinală și poate reduce infecțiile și inflamația de la nivel intestinal.

Dacă este afectată mucoasa intestinală și apare o intoleranță, Merișorul ajută la ”repararea” mucoasei intestinale, dar, orice aliment care a fost greu tolerat trebuie reintrodus în alimentație treptat!



ALERGIILE CU MANIFESTĂRI CUTANATE (pe piele)



Alergiile la nivelul pielii se pot manifesta ca eczeme, urticarie, sau doar prurit/mâncărime. Ele pot însoți alergiile respiratorii (apar la contactul cu substanta/planta respectivă, de ex după plimbat prin iarbă înaltă, apar semne respiratorii dar și urticarie pe gambe), dar pot fi și semnul unor alergii alimentare sau medicamentoase/chimice.

Extractul din muguri de Coacăz negru este și în acest caz principalul antialergic.

ALERGIA SOLARĂ – o forma de alergie cu manifestare la nivelul pielii

Pe perioada verii dorim să ne bucurăm cât mai mult de soare, și neglijăm de multe ori să protejăm pielea (și capul). Ideal este să evităm expunerea la orele de vârf.

Sunt câțiva pași simpli de urmat pentru a ne asigura o vară plăcută:

- să ne hidratăm corespunzător (dar nu cu băuturi acidulate care de fapt ne deshidratează),
- să folosim antioxidanți sub forma produselor naturale (sub acțiunea soarelui se formează în exces radicali liberi de oxigen, răspunzători atât de arderea cât și de îmbătrânirea pielii și de apariția unor boli),
- să purtăm pălărie și ochelari de protecție.

În special copiii și persoanele cu piele sensibilă sau cu negi/alunițe/diferite semne pe corp ar trebui să se protejeze.

Expunerea exagerată la soare determină erupție sau roșeață; poate apare senzația de mâncărime, iar dacă este mai severă poate provoca urticarie, vezicule sau pustule cu prurit intens.

Simptomele pot să dispară în câteva zile după încetarea expunerii la soare. Dacă persistă sau sunt puternice este necesar consultul medical.

GEMOTERAPICE UTILE ÎN ALERGIA SOLARĂ



De administrat persoanelor cu piele sensibilă, timp de o lună de zile, înainte de o cură heliomarină:

Extract din muguri de Coacăz negru - dimineața

Extract din muguri de Smochin - la prânz

Extractul din muguri de Smochin, pe lângă calmarea alergiei solare are și efect protector la nivelul stomacului, iar vara, când consumăm multe crudități, poate nu foarte bine spălate, sau alimente gătite care se alterează mult mai repede din cauza căldurii, acțiunea protectoare a Smochinului este binevenită.

În cazul apariției manifestărilor alergice pe piele, se adaugă la gemoterapicele menționate, pentru liniștire, în caz de prurit accentuat:

Extract din muguri de Tei argintiu – seara.

Cura de gemoterapice se continuă timp de minim 2 săptămâni.

Cele trei gemoterapice se pot administra și de 2-3 ori pe zi, în funcție de intensitatea simptomelor.

Dacă manifestările sunt puternice sau apar semne de insolamție (cefalee, amețeli, grețuri, vărsături etc) consultul medical este obligatoriu.



PARAZIȚII INTESTINALI ȘI ALERGIILE



Parazitozele intestinale determină sensibilizarea organismului, putând declanșa reacții alergice sau favoriza apariția unor noi alergii.

Paraziții intestinali sunt frecvent întâlniți la copii, vârstnici, adulți cu probleme imunitare.

Printre simptomele care apar, pot fi:

- dureri abdominale mai ales în jurul buricului, balonări, vărsături, diaree,
- mâncărime la nivelul nasului sau anusului,
- dorința de dulce, apetit exagerat sau lipsa poftei de mâncare,
- alergii la nivelul pielii;
- mai ales la copii, apare și iritabilitatea, agitația, dificultatea de concentrare, tulburări de somn, spaime nocturne, bruxism (scrâșnesc din dinți), tuse rebelă, iritativă, facies parazitar (palizi, încercănați).

Fixarea parazitului la nivelul mucoasei intestinale determină alterarea acesteia, cu posibilitatea apariției în timp și a intoleranțelor alimentare.

Diagnosticul se confirmă prin examenul coproparazitologic, dar nu întotdeauna acesta este concludent.

Ca și la alte grupe de afecțiuni și în cazul parazitozelor putem vorbi de prevenție. Aceasta include prioritar măsurile de igienă, dar și alte măsuri, la fel de importante și deseori neglijate: tratarea întregii familii (toți cei care locuiesc împreună, inclusiv animalele de companie) și efectuarea unei cure de deparazitare o dată pe an.



CURA DE DEPARAZITARE

GIARDINOPHYT

FORMULA ORIGINALĂ

dr. farm. OVIDIU BOJOR

PENTRU ELIMINAREA PARAZIȚILOR INTESTINALI (ascaris, oxiuris, giardia)



În compoziția produsului intră extracte de Cimbru de cultură (*Thymus vulgaris*), semințe de Mărar (*Anethum graveolens*), boboci florali de Cuișoare (*Eugenia caryophyllata*), herba de Vetrice (*Chrysanthemum vulgare*) și extract de Propolis.

Din această asociere rezultă o acțiune complexă:

Favorizează eliminarea paraziților;

Distruge și împiedică proliferarea microorganismelor;

Favorizează eliminarea gazelor din intestin, combate senzația de vomă și greață.

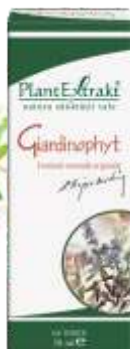
Nu se recomandă administrarea în cazul alergiei la produse apicole (propolis), femeilor însărcinate și celor care alăptează.

Cura durează 14 zile: 7 zile urmate de 7 zile pauză, apoi încă 7 zile.

Un alt mod de administrare: 14 zile consecutiv, astfel încât jumătatea curei, deci a 7-a zi să coincidă cu Luna plină, știut fiind că la Lună plină este maximul de multiplicare al paraziților intestinali.

Se administrează dimineața, înainte de masă: copii de 2-6 ani: 1 ml; copii de 7-14 ani: 2 ml; copii peste 15 ani și adulți: 3 ml.

Administrarea trebuie realizată la toți membrii familiei.



GEMOTERAPIA - AJUTOR ÎN ALERGII

Gemoterapia, terapia cu extracte din părți tinere de plante, se dovedește a fi un real sprijin pentru ca organismul să facă mai bine față la contactul cu alergenii.

Extractele gemoterapice pot fi asociate tratamentului medicamentos sau administrării altor preparate naturale. Trebuie să se țină însă cont de faptul că organismul bolnav nu trebuie "forțat" cu prea multe preparate, chiar și naturale. Este esențial ca acesta să-și mobilizeze propriile forțe în lupta cu boala.

Consultul medical pentru stabilirea diagnosticului de alergie este obligatoriu, iar tratamentul medicamentos nu trebuie întrerupt fără avizul medicului specialist.

Pentru o abordare cu preparate naturale, vă recomandăm să apelați la medici specializați în terapii complementare, precum gemoterapia, fitoterapia sau homeopatia.

