



CAPA



Várias manifestações

O nosso estado de equilíbrio biológico pode ser atingido por quatro vias importantes: respiração, conjuntivas, aparelho gastrointestinal e através da pele – são estas as portas que deixam entrar e criar os vários tipos de alergias existentes, desde a rinite, a dermatites, alergias alimentares e medicamentosas ou mesmo asma.

A alergia pode manifestar-se em qualquer parte do nosso corpo. É, pois, uma doença sistémica e não uma doença de órgão. A mesma substância (neste caso, o pólen) pode provocar reacções diferentes – doenças alérgicas - mas, por outro lado, também as várias doenças possíveis podem ser originadas por diferentes substâncias. Assim, para além da rinite alérgica, o pólen pode também dar origem à conjuntivite alérgica (caracterizada por um inchaço, vermelhidão e comichão em ambos os olhos); asma (normalmente associada à rinite, é caracterizada por tosse, falta de ar, chiadeira no peito); sinusite (caracterizada por uma inflamação da mucosa

” Especialistas apontam como factores causais as mudanças nos hábitos de consumo, a introdução de novos alimentos, o uso de corantes e conservantes, e ainda as consequências de uma cada vez maior contaminação do meio ambiente



do nariz e dos seios perinasais. Pode também estar associada à rinite); dermatites e eczemas.

Alguns conselhos

Podendo existir assim várias causas, é importante que, acima de tudo, mantenhamos um estilo de vida saudável – esta deve ser a linha que nos rege para evitar este tipo de patologias.

Para Sara Fernandes, “a alimentação tem um papel importante relativamente às alergias, e sendo a alergia uma resposta inflamatória do sistema imunitário, em termos alimentares, existem alimentos que potenciam inflamação”. Alimentos como açúcar e hidratos de carbono (especialmente o trigo, por ser um cereal com um elevado teor de glúten, gorduras saturadas (carne e lacticínios, e gorduras hidrogenadas (presentes em algumas margarinas, bolachas, alimentos empacotados e processados ex. refeições pré-confeccionadas), devem ser por isso evitados.

“O leite e os derivados do trigo, como o pão,

tendem a irritar as membranas mucosas e conduzir à produção de mais mucosidades (catarro, sinusite, constipações)", explica Sara Fernandes. Contudo, não significa que estes exemplos sejam dirigidos a todas as pessoas – um mesmo alimento pode ser inócuo para uma pessoa, e ser prejudicial a outra: "O problema não é tanto o alimento em si, mas mais a forma como reagimos a ele e isso vai depender da nossa saúde/imunidade", explica.

Boas plantas

O tratamento médico padronizado para as alergias inclui os descongestionantes e os anti-histamínicos. Nos casos mais graves, os médicos procedem à imunoterapia - vacinas contra as alergias. Contudo, estes métodos tratam os sintomas das alergias, e não as suas causas. Para além disso, os descongestionantes causam insónias e sobem a pressão arterial, enquanto que os anti-histamínicos causam sonolência.

Aqui ficam algumas das melhores plantas para a possível prevenção de crises de alergia:
 Alcaçuz: Capaz de estimular o sistema imunitário, esta planta funciona como um anti-alérgico, sendo um bom expectorante.
 Eufrásia: Mais indicada para conjuntivite, esta

planta alivia a inflamação. Com propriedades descongestionantes, ajuda na congestão nasal, sinusite e febre dos fenos.

” O nosso estado de equilíbrio biológico pode ser atingido por quatro vias importantes: respiração, conjuntivas, aparelho gastrointestinal e através da pele – são estas as portas que deixam entrar e criar os vários tipos de alergias existentes



Sabugueiro: Indicada para inúmeros problemas - as suas flores são descongestionantes. Pode ser eficaz em casos de rinite alérgica, asma, conjuntivite.

Tanchagem: Indicada para combater as inflamações e as alergias. O seu chá é eficaz em sinusites e rinite alérgica.

Urtiga: Considerado um anti-histamínico natural. Alivia os sintomas nasais das alergias, como rinite alérgica.

A vitamina C e o magnésio são também considerados anti-histamínicos naturais. Procure alimentos ricos nesta vitamina e mineral.

Para as alergias cutâneas:

Alfazema: A sua utilização externa sob a forma de óleos essenciais minimiza a irritação causada pelas picadas de insectos.

Aloés-Vera: Alivia os problemas de pele, como dermatites ou urticária.

Amor-de-hortelão: Esta planta ajuda a reduzir os problemas de inflamação. É um bom tratamento para dermatites.

Camomila: Alivia os sintomas associados às alergias cutâneas em geral.

Maravilhas: Indicada, principalmente, para a urticária.

Roseira: Limpa e tonifica a pele. Indicada para urticária.

Sementes de linho: São ótimas para hidratar a pele seca. O seu óleo é uma boa fonte de ácidos gordos essenciais.

Urtiga: Rica em vitaminas e minerais, constitui um bom remédio para a urticária. ■