



## Agrega nutrición a la receta para tu alergia

Aunque el cambio de estación es un evento que la mayoría de las personas disfruta, millones de personas que padecen alergias en todo el mundo, ven la llegada de la primavera o del otoño con cierta inquietud. El flujo nasal, los ojos llorosos, y los estornudos hacen difícil disfrutar el aire fresco y el sol al aire libre.

La incidencia de alergias y de asma aumenta; una clara señal de

que nuestro sistema inmunológico se encuentra acosado. Aunque los medicamentos contra la alergia funcionan de maravilla para contrarrestar los síntomas, éstos no atacan la raíz del problema. Y es ahí donde una dieta nutritiva de calidad puede marcar la diferencia.

Numerosos estudios clínicos en todo el mundo han identificado una variedad de vitaminas, minerales y otros nutrientes que pueden ayudar a reducir la inflamación que se asocia con la alergia y el asma y apoyar al sistema inmunológico, de manera que éste reaccione con menos frecuencia de manera exagerada a los alérgenos del ambiente.

Así que en esta estación del año, cuando vayas a tomar tu medicamento contra la alergia, tómallo con un licuado Reliv y después sal y disfruta el día.

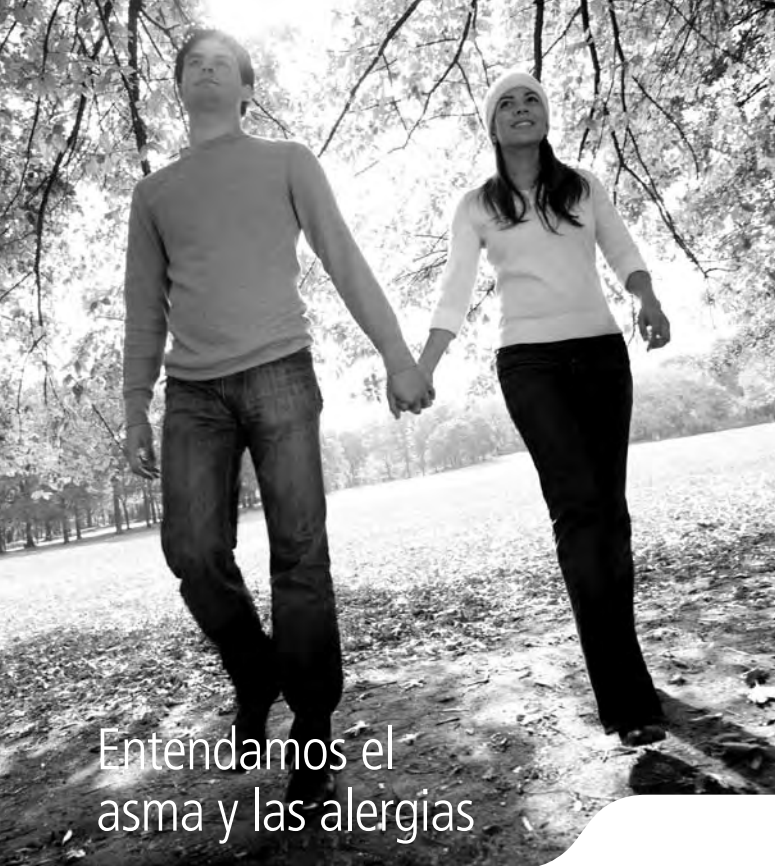
A tu salud,

**Dr. Carl W. Hastings**

**Vicepresidente y Director Científico de Reliv**



- o Casi 50 millones de personas en Estados Unidos padecen alergias.
- o La incidencia del asma en Estados Unidos se duplicó entre 1980 y 2000 y ya hay casi 20 millones de estadounidenses que padecen asma.
- o Más de 30 millones de europeos padecen asma.
- o Entre los países desarrollados, Australia es uno de los que mayor prevalencia tiene de trastornos alérgicos.
- o El asma, la fiebre del heno, la sinusitis crónica y "otras alergias" constituyen cuatro de las 10 enfermedades de largo plazo auto declaradas en los jóvenes de 12 a 24 años de edad en Australia, y su prevalencia va en aumento.
- o La Sociedad Australiana de Inmunología y Alergia Clínicas (ASCIA) afirma que las investigaciones más actualizadas muestran un aumento masivo en la prevalencia de los trastornos por alergia en los niños.
- o La Organización Mundial de Alergia realizó un estudio titulado: Informe de la Condición de Alergias en el Mundo". Éste muestra que las alergias y el asma se han duplicado en muchos países asiáticos en comparación con décadas anteriores.
- o Si tienes familiares que padecen asma o alguna alergia como fiebre del heno, urticaria o eczema, tienes una mayor probabilidad de contraer alergia.
- o Si tienes algún tipo de alergia, eso te hace más propenso(a) a padecer algún otro tipo de alergia.



## Entendamos el asma y las alergias

Las alergias son el resultado de un sistema inmunológico en desorden: El sistema inmunológico confunde una sustancia típicamente inofensiva con un invasor dañino. Tu sistema inmunológico entonces crea anticuerpos contra dicha sustancia, que libera histaminas y otras sustancias químicas que provocan reacciones alérgicas como estornudos, comezón, ojos llorosos, flujo nasal y otros síntomas lamentables. Asimismo, las alergias pueden provocar síntomas que involucran a la piel o al sistema digestivo.

Algunos de los culpables comunes de las alergias son la piel o las plumas de algunas mascotas, tintes, detergentes, moho y polen. También ciertos alimentos, picaduras de insectos y medicamentos pueden desencadenar las alergias.

Aunque el asma y las alergias son condiciones diferentes, están relacionadas entre sí. Las personas con alergias respiratorias están más propensas a padecer asma, y el asma aumenta el riesgo de que desarrolles alguna alergia.

El asma es una enfermedad respiratoria crónica que provoca obstrucción en las vías respiratorias. Las alergias, el humo y la contaminación ambiental pueden desencadenar el asma y provocar inflamación en las vías respiratorias. Cuando se inflaman las vías respiratorias, llega menos aire a los pulmones y la producción de mucosidad aumenta. Esto provoca síntomas de silbido asmático, tos, opresión en el pecho y problemas para respirar.

Muchos tratamientos comunes contra la alergia y el asma incluyen esteroides, antihistamínicos, aerosoles nasales, medicamentos o inyecciones contra la alergia. Sin embargo, fortalecer tus defensas mediante una buena nutrición es otra opción.

## Puedes atacar el asma y las alergias mediante la nutrición

Hallazgos publicados en la revista Thorax muestran que una baja ingesta diaria de vitaminas A y C puede aumentar el riesgo de desarrollar asma. Al mismo tiempo, un nuevo estudio de la Universidad Tanta en Egipto, muestra que una combinación de ácidos grasos esenciales omega-3, vitamina C y zinc pueden mejorar los síntomas de asma en los niños. Los investigadores mencionaron que tanto los ácidos grasos omega-3 como el zinc tienen propiedades antiinflamatorias y la vitamina C, un potente antioxidante, puede reducir los ataques pulmonares por bacterias, virus y otras fuentes.

Está claro que darle a tu cuerpo una óptima nutrición es la clave para mantener tu sistema inmunológico en óptimo funcionamiento, de manera que pueda luchar contra el desarrollo o los síntomas de las alergias y el asma.

Se ha demostrado que las propiedades antiinflamatorias de los ácidos grasos omega-3 aportan beneficios al sistema inmunológico y tienen un efecto positivo en las alergias y en el asma. Los ácidos grasos omega-3 se encuentran en GlucAffect®, ReversAge® y Reliv Now® for Kids.

Asimismo, se ha demostrado que las vitaminas A, C y E, el zinc, las enzimas, el ajo y la pimienta de cayena ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y reducen los síntomas de las alergias. Reliv Now®, Reliv Classic® y FibRestore® son buenas fuentes de los nutrientes anteriores y además contienen otras yerbas y enzimas benéficas.

Estos productos nutricionales también contienen bromelina, una enzima con propiedades antiinflamatorias que ha demostrado ayudar al manejo del asma y otras respuestas alérgicas.

Los probióticos ofrecen otra opción que ha demostrado ser eficaz al reducir el desarrollo de alergias. Los probióticos, también conocidos como “bacterias amigables”, son microorganismos vivos similares a los microorganismos benéficos que se encuentran en el intestino humano. Estos incluyen a los lactobacillus acidophilus y bifidobacterium.

Los probióticos estimulan el sistema inmunológico y ayudan al cuerpo a protegerse a sí mismo. SoySentials®, que contiene Lactobacillus acidophilus, y ReversAge que incluye tanto bifidobacterium y lactobacillus acidophilus, son buenas fuentes de probióticos.

Las dietas altas en fibra también promueven el crecimiento de probióticos en el sistema digestivo. FibRestore contiene 10 gramos de fibra soluble e insoluble por porción, lo que proporciona una tercera parte de la ingesta diaria recomendada.

### Fuentes:

Si deseas una lista completa de referencias de este artículo, consulta el apéndice especial publicado en la página web de Ciencia y Salud Hoy: [www.Reliv.com](http://www.Reliv.com) >> Los Productos >> artículos e investigación >> Ciencia y Salud Hoy.