

5 antihistamínics naturals

14/08/2024

Els símptomes comuns de les al·lèrgies poden ser molt molestos en el dia a dia. Per bloquejar la histamina i millorar el teu benestar, descobreix aquí els 5 antihistamínics naturals més efectius.

Què són els



antihistamínics naturals?

Les típiques reaccions al·lèrgiques, com esternuts, el picor en els ulls i la congestió nasal, es poden alleujar amb alternatives naturals presents en uns certs aliments, herbes o suplements, que poden ser efectius per bloquejar l'acció de la histamina provocada per la pols, el pol·len, els àcars o algun aliment. La majoria d'aquests antihistamínics naturals són fàcils de trobar i d'incorporar en la dieta.

Cal esmentar que aquests antihistamínics naturals poden funcionar per a una simptomatologia comuna, però davant un xoc anafilàctic o un edema de glotis, a causa de la seva gravetat, seria necessari un tractament farmacològic.

Beneficis dels antihistamínics naturals

En al·lèrgies severes, l'antihistamínic natural no ha de reemplaçar mai el tractament mèdic convencional, però si es tracta d'una al·lèrgia estacional o alguna hipersensibilitat, els tractaments naturals poden ser efectius.

A més, gairebé tots els aliments que actuen com a antihistamínics naturals posseeixen altres propietats beneficioses per a la salut i creen menys efectes secundaris.

5 antihistamínics naturals

La substància que alleuja els símptomes d'al·lèrgia i actua davant la histamina, en realitat, es troba en molts aliments o herbes, com, per exemple, en la cúrcuma, el gingebre, l'espíulina o la menta.

Malgrat això, els 5 antihistamínics naturals més recomanats per combatre l'al·lèrgia serien:

1. Quercetina

La quercetina és una substància amb acció antioxidant que estabilitza l'alliberament d'histamina i disminueix la reacció d'hipersensibilitat. A més d'alleujar els símptomes d'al·lèrgia estacional, té múltiples beneficis per a la salut perquè té propietats antiinflamatòries, antivirals, antioxidants i reforça el sistema immunitari.

Aquest bioflavonoide, conegut com a vitamina P, es troba en aliments vegetals com pomes, bròcoli, raïm, pebrots, cebes vermelles, te negre i te verd.

2. Bromelina

La bromelina és un enzim capaç de reduir la inflamació, la inflor i la sensibilitat davant l'al·lèrgia. Aquest compost el pots trobar principalment en la pinya, tant en la peça sencera fresca com en el suc de pinya sense concentrats.

Per tant, la pinya pot ser un bon remei natural davant una congestió nasal o una sinusitis.

3. Vitamina C

La [vitamina C](#) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00044.xml] és coneguda pel seu poder per reforçar el sistema immune. Només per això, els aliments que contenen vitamina C són clau per combatre qualsevol infecció vinculada amb l'al·lèrgia. A més, gràcies a la seva acció antioxidant i propietats antiinflamatòries poden alleujar les reaccions al·lèrgiques, sobretot, aquelles que afecten el sistema respiratori.

Incorpora en la dieta suficients fruites, com taronges, maduixes, kiwis i verdures, com bròcoli, pebrot vermell o cols de Brussel·les.

4. Orenga

L'orenga és una espècie que, encara que no s'utilitzi molt a Espanya, posseeix grans propietats medicinals. Les més destacades són les seves propietats antioxidants, antisèptiques, antifúngiques, antimicrobianes, digestives, diürètiques i expectorants, entre moltes altres.

Aquesta herba aromàtica es pot introduir en la dieta com a condiment en una gran varietat de plats; en infusió per alleujar els símptomes de congestió i refredat; com a oli essencial per tractar afeccions de la pell o en càpsules, més concentrat.

5. Ortiga

L'ortiga és una planta amb propietats antiinflamatòries capaces de calmar la congestió nasal provocada per una al·lèrgia. Malgrat la seva mala fama pel seu poder de urticació, l'ortiga és una planta medicinal des de fa molts anys, utilitzada des del segle I dC per a fins diürètics, antiinflamatoris i antitussius.

En l'actualitat, el potencial terapèutic de l'ortiga és major; per això, existeixen infusions d'ortiga i els complements dietètics que aprofiten totes les seves propietats per alleujar les al·lèrgies i altres afeccions.

Com incorporar antihistamínics naturals en la teva dieta

Incorporar antihistamínics naturals a la dieta diària és fàcil i al mateix temps efectiu per manejar els símptomes comuns de l'al·lèrgia. Tan sols has de seguir aquests consells pràctics i beneficiar-te de totes les seves propietats:

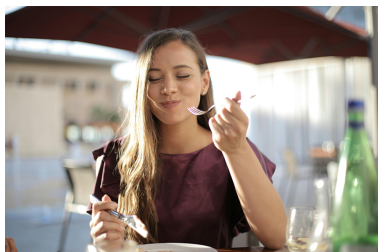
1. **Introdueix infusions o tes.** Pots preparar te d'orenga, te verd o te d'ortigues als matins amb aigua bullent, deixar reposar per uns minuts i beure el te.
2. **Snack sa.** A mitjan matí o mitjana tarda opta per consumir fruites amb vitamina C o amb quercetina com a nabius, prunes o pomes vermelles.
3. **Afegir espècies i herbes.** A l'hora de cuinar, afegeix com a condiment cúrcuma, gingebre, orenga o menta.
4. **Suplements.** Existeixen suplements específics de vitamina C, quercetina, bromelina i molts altres productes naturals com a opció més concentrada i pràctica per arribar als nivells òptims.

Precaucions i consideracions

Malgrat que tots els antihistamínics siguin naturals, és important tenir en compte unes certes precaucions:

1. **Consulta professional.** Sempre has de consultar amb un professional de la salut per determinar la dosi adequada de qualsevol suplement, especialment si existeix un embaràs o et trobes en període de lactància.
2. **Evitar interaccions adverses.** Alguns productes naturals poden reduir o afectar l'eficàcia d'uns certs fàrmacs. Per exemple, la regalèssia pot alleujar l'asma, però pot augmentar la pressió arterial. Per això, si fas algun canvi en la teva dieta és important consultar a un professional.
3. **Reaccions al·lèrgiques.** Encara que sembli irònic, perquè el remei no sigui pitjor que la malaltia, és important saber com respon el teu cos davant d'una al·lèrgia i davant d'un remei natural.

Afegir antihistamínics naturals a la teva dieta pot ser molt beneficiós, però no t'oblidis de consultar amb un metge o nutricionista per tractar el teu cas en específic.



Mindful eating: millora la teva relació amb el menjar i nodreix el teu benestar [

/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00046.xml]

Escoltes al teu cos a l'hora de menjar? El Mindful eating és una tècnica que et convida a alimentar-te en un estat de plena consciència. Descobreix en què consisteix, els seus beneficis, les maneres de practicar-ho i com aplicar-ho en la rutina diària.