

5 antihistamínicos naturales

14 ago 2024

Los síntomas comunes de las alergias pueden ser muy molestos en el día a día. Para bloquear la histamina y mejorar tu bienestar, descubre aquí los 5 antihistamínicos naturales más efectivos.

¿Qué son los



antihistamínicos naturales?

Las típicas reacciones alérgicas, como estornudos, picazón en los ojos y congestión nasal, se pueden aliviar con alternativas naturales presentes en ciertos alimentos, hierbas o suplementos, que pueden ser efectivas para bloquear la acción de la histamina provocada por el polvo, el polen, los ácaros o algún alimento. La mayoría de estos antihistamínicos naturales son fáciles de encontrar y de incorporar en la dieta.

Cabe mencionar que estos antihistamínicos naturales pueden funcionar para una sintomatología común, pero ante un shock anafiláctico o un edema de glotis, debido a su gravedad, sería necesario un tratamiento farmacológico.

Beneficios de los antihistamínicos naturales

En alergias severas, el antihistamínico natural no debe reemplazar nunca el tratamiento médico convencional, pero si se trata de una alergia estacional o alguna hipersensibilidad, los tratamientos naturales pueden ser efectivos.

Además, casi todos los alimentos que actúan como antihistamínicos naturales poseen otras propiedades beneficiosas para la salud y crean menos efectos secundarios.

5 antihistamínicos naturales

La sustancia que alivia los síntomas de alergia y actúa ante la histamina, en realidad, se encuentra en muchos alimentos o hierbas, como, por ejemplo, en la cúrcuma, el jengibre, la espirulina o la menta.

A pesar de eso, los 5 antihistamínicos naturales más recomendados para combatir la alergia serían:

1. Quercetina

La quercetina es una sustancia con acción antioxidante que estabiliza la liberación de histamina y disminuye la reacción de hipersensibilidad. Además de aliviar los síntomas de alergia estacional, tiene múltiples beneficios para la salud porque tiene propiedades antiinflamatorias, antivirales, antioxidantes y refuerza el sistema inmunitario.

Este bioflavonoide, conocido como vitamina P, se encuentra en alimentos vegetales como manzanas, brócoli, uvas, pimientos, cebollas rojas, té negro y té verde.

2. Bromelina

La bromelina es una enzima capaz de reducir la inflamación, la hinchazón y la sensibilidad ante la alergia. Este compuesto lo puedes encontrar principalmente en la piña, tanto en la pieza entera fresca como en el jugo de piña sin concentrados.

Por lo tanto, la piña puede ser un buen remedio natural ante una congestión nasal o una sinusitis.

3. Vitamina C

La [vitamina C](#) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00044.xml] es conocida por su poder para reforzar el sistema inmune. Solo por eso, los alimentos que contienen vitamina C son clave para combatir cualquier infección vinculada con la alergia. Además, gracias a su acción antioxidante y propiedades antiinflamatorias pueden aliviar las reacciones alérgicas, sobre todo, aquellas que afectan al sistema respiratorio.

Incorpora en la dieta suficientes frutas, como naranjas, fresas, kiwis y verduras, como brócoli, pimiento rojo o coles de Bruselas.

4. Orégano

El orégano es una especia que, aunque no se utilice mucho en España, posee grandes propiedades medicinales. Las más destacadas son sus propiedades antioxidantes, antisépticas, antifúngicas, antimicrobianas, digestivas, diuréticas y expectorantes, entre muchas otras.

Esta hierba aromática se puede introducir en la dieta como condimento en una gran variedad de platos; en infusión para aliviar los síntomas de congestión y resfriado; como aceite esencial para tratar afecciones de la piel o en cápsulas, más concentrado.

5. Ortiga

La ortiga es una planta con propiedades antiinflamatorias capaces de calmar la congestión nasal provocada por una alergia. Pese a su mala fama por su poder de urticación, la ortiga es una planta medicinal desde hace muchos años, utilizada desde el siglo I d.C. para fines diuréticos, antiinflamatorios y antitusivos.

En la actualidad, el potencial terapéutico de la ortiga es mayor; por eso, existen infusiones de ortiga y los complementos dietéticos que aprovechan todas sus propiedades para aliviar las alergias y otras afecciones.

Cómo incorporar antihistamínicos naturales en tu dieta

Incorporar antihistamínicos naturales a la dieta diaria es fácil y al mismo tiempo efectivo para manejar los síntomas comunes de la alergia. Tan solo tienes que seguir estos consejos prácticos y beneficiarte de todas sus propiedades:

1. **Introduce infusiones o té.** Puedes preparar té de orégano, té verde o té de ortigas por las mañanas con agua hirviendo, dejar reposar por unos minutos y beber el té.
2. **Snack sano.** A media mañana o media tarde opta por consumir frutas con vitamina C o con quercetina como arándanos, ciruelas o manzanas rojas.
3. **Añadir especias y hierbas.** A la hora de cocinar, añade como condimento cúrcuma, jengibre, orégano o menta.
4. **Suplementos.** Existen suplementos específicos de vitamina C, quercetina, bromelina y otros muchos productos naturales como opción más concentrada y práctica para llegar a los niveles óptimos.

Precauciones y consideraciones

A pesar de que todos los antihistamínicos sean naturales, es importante tener en cuenta ciertas precauciones:

1. **Consulta profesional.** Siempre debes consultar con un profesional de la salud para determinar la dosis adecuada de cualquier suplemento, especialmente si existe un embarazo o te encuentras en período de lactancia.
2. **Evitar interacciones adversas.** Algunos productos naturales pueden reducir o afectar la eficacia de ciertos fármacos. Por ejemplo, el regaliz puede aliviar el asma, pero puede aumentar la presión arterial. Por ello, si haces algún cambio en tu dieta es importante consultar a un profesional.
3. **Reacciones alérgicas.** Aunque parezca irónico, para que el remedio no sea peor que la enfermedad, es importante saber cómo responde tu cuerpo ante una alergia y ante un remedio natural.

Añadir antihistamínicos naturales a tu dieta puede ser muy beneficioso, pero no te olvides de consultar con un médico o nutricionista para tratar tu caso en específico.

Mindful eating: mejora tu relación con la comida y nutre tu bienestar [

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



¿Escuchas a tu cuerpo a la hora de comer? El Mindful eating es una técnica que te invita a alimentarte en un estado de plena consciencia. Descubre en qué consiste, sus beneficios, las formas de practicarlo y cómo aplicarlo en la rutina diaria.