

A venit vara, sezonul alergiilor. Lucrul acesta este bine știut de toți cei care strănută, au mâncărimi și nu pot să respire în fiecare an la apariția polenului sau se străduiesc să își ducă la îndeplinire sarcinile zilnice, în ciuda somnolenței provocate de antihistaminice.

# Sezonul alergiilor a sosit!

Și până acum am vorbit de o serie de substanțe active despre care oamenii de știință susțin că au efecte antialergice foarte promițătoare. Acum am adunat toate aceste soluții naturale la un loc pentru voi, într-un „buchet” care vă garantăm că nu vă va face să strănuțați!

**Vitamina C** joacă un rol crucial în sistemul nostru imunitar, dovedindu-se extrem de folositoare în sezonul alergiilor.

O serie de studii au demonstrat că există o legătură foarte strânsă între nivelurile de histamine din organism și aportul de vitamina C. Histamina este substanța intermediară care cauzează dilatarea capilarelor, înroșirea pielii, edem la nivelul unor porțiuni ale aparatului respirator și îi face pe astmatici să se sufoce. Un experiment la care au participat sute de persoane a demonstrat că există o relație reciprocă între nivelurile de histamine și vitamina C; **mai exact, cu cât consumul de vitamina C a fost mai mare, cu atât mai mici au fost nivelurile de histamine, acestea din**

**urmă fiind responsabile de apariția reacțiilor alergice.**

Același studiu a examinat modul în care persoanele cu niveluri scăzute de histamine reacționează la o **cură cu 1.000 mg de vitamina C zilnic**, timp de câteva zile. Rezultatul este promițător pentru persoanele alergice, deoarece **doza ridicată de vitamina C a scăzut semnificativ** nivelul de alergeni din sânge și, astfel, **șansele de a dezvolta reacții alergice!**

O altă veste bună pentru astmatici este rezultatul unui alt studiu: un aport scăzut de vitamina C este legat de **apariția crizelor de astm!**

Redescoperirea și examinarea amănunțită a **vitaminei D** au demonstrat că deficiența acestora poate juca un rol important în apariția alergiilor. Conform unui studiu recent, lipsa vitaminei D crește șansele de apariție a **reacțiilor alergice** cauzate de polen și, astfel, a **simptomelor de astm**. Asta înseamnă că suplimentarea adecvată cu vitamina D poate fi de mare ajutor chiar și vara. Nu uitați că deficiența de vitamina D este des întâlnită și în sezonul cald, contrar părerii larg răspândite, astfel încât suplimentarea cu această substanță este necesară nu doar pentru persoanele alergice!

Dacă suferiți de alergii, știți cu siguranță că



un consum adecvat de **calciu** poate preveni sau reduce inflamarea membranelor mucoase (**curgerea nasului, strănutul, iritarea ochilor**) sau înroșirea pielii. Și asta deoarece calciul este capabil să reducă dilatarea capilarelor, astfel încât inflamația țesuturilor din jur va fi mai scăzută.

Alergiile chinuie din ce în ce mai multe persoane; unele teorii susțin că acest lucru se datorează poluării tot mai intense a mediului înconjurător, faptului că suntem expuși unor cantități din ce în ce mai mari de substanțe chimice și alergeni, încă de la naștere. Puteți lupta mai eficient împotriva alergenilor întărindu-vă sistemul imunitar cu ajutorul substanțelor active naturale și vitaminelor, care nu creează somnolență!



Histamine and Ascorbic Acid in Human Blood - C. Alan, B. Clemetson; J. Nutr. 110: 662-668, 1980.  
Dietary antioxidants and asthma in adults

Vitamin D treatment modulates organic dust-induced cellular and airway inflammatory consequences - Golden GA, et al, J Biochem Mol Toxicol. 2013 Jan;27(1):77-86.

D-vitamin-ellátottság felmérése Vas megye egészséges véradói körében - Virágh et al, Orvosi Hetilap 153. évf. vol 41. 1629-1637