

Alimentos naturales que neutralizan los efectos de otros alimentos causantes de alergias o intolerancias alimentarias

Sea cual sea la alergia o intolerancia alimentaria que una persona posee, siempre hay otro alimento que contrarresta los efectos ocasionados por el alimento al que se es alérgico o intolerante. Así que si por alguna razón, ya sea por error o por contaminación cruzada hemos comido eso que nos hace daño, aquí te presentamos una tabla de cómo puedes contrarrestar los efectos.

Sin embargo, esto es una primera acción que podemos llevar a cabo al inicio del malestar, pero siempre es importante la presencia de un especialista en salud ante un malestar mayor. Existen alergias de acciones inmediatas como la del cacahuete, que requieren atención especializada de manera inmediata.

Cuando alguna sustancia que ingerimos daña nuestro organismo recuerda que, si nuestro organismo ha sido bien alimentado y tienes tus sistemas en buen estado, el grado de daño será mucho menor. Contrario a si mantenemos hábitos alimenticios desfavorables.

Tabla de Alimentos causantes de alergias vs. Alimento neutralizador

ALERGIA O INTOLERANCIA	NEUTRALIZADOR
Lactosa	Zanahoria
Huevo	Manzana y Naranja
Cacahuete	Hojas de Alfalfa. Acudir de inmediato al doctor.
Mariscos	Grosella y Leche
Soya	Canela
Nuez	Hojas de Alfalfa
Trigo	Cebolla
Pescado	Tomate
Especias	Germen de trigo
Frutas frescas	Ajo
Aditivos de los alimentos	Alfalfa

Veamos las propiedades de los alimentos neutralizadores y cómo se utilizan

Alimento neutralizador	Propiedades	Cómo se utiliza
Zanahoria	Vitamina A, B y C. Contiene de 3 a 7% de azúcares	Hervir las zanahorias hasta que se ablanden y hacer

	asimilables; abundantes sales minerales y oligoelementos; hierro, fósforo, calcio, sodio, potasio y magnesio.	con ellas y el agua un puré que se consuma varias veces al día hasta que los síntomas por el consumo de la lactosa se vean disminuidos.
Manzana	85% de su composición es agua, por lo que es una fruta hidratante, los azúcares que contiene son de rápida asimilación. Contiene Vitamina E y C. Es rica en fibra y como mineral contiene potasio, que ayuda al equilibrio del agua y a los impulsos nerviosos. Su alto contenido en pectina, la hace un excelente laxante al mismo tiempo que lo hace ideal en casos de diarrea por su valor absorbente.	Específicamente para contrarrestar la ingestión de huevo es recomendable consumirla en jugo 4 manzanas. En caso de que la diarrea sea instantánea, es conveniente agregarle al jugo una cucharada de miel de abeja.
Naranja	Alto contenido en Vitamina C y auxiliar en la defensa del cuerpo. Además la naranja tiene el poder de dosificar la histamina, que es la sustancia que segrega el cuerpo cuando percibe un alimento como nocivo.	En caso de haber ingerido huevo siendo alérgico, tomar el jugo de 3 naranjas dulces. En caso de que el jugo no esté muy dulce, agregar 1 cucharada de miel de abeja.
Hojas de Alfalfa	Las hojas de alfalfa contienen 8 enzimas esenciales para el organismo: lipasa, amilasa, coagulosa, emulsina, invertasa, peroxidada, pectinasa y proteasa. Además de clorofila, minerales y vitaminas y todos los aminoácidos esencial. Todo esto hace de las hojas de alfalfa un extraordinario alimento para el ser humano. Además de tener gran efecto	Las Hojas de alfalfa deben consumirse frescas y sólo las hojas perfectamente lavadas, ya que puede contener productos contaminantes. Es un neutralizador para las alergias de nueces, cacahuates, almendras y todos los frutos secos . Solo que en el caso del cacahuete , la reacción es mucho más rápida por lo

	desintoxicante.	que se sugiere la atención médica inmediata . La forma de prepararla es: un licuado de 1 manojo de hojas de alfalfa, 1 vaso de agua natural al tiempo, ya servido agregar un chorrillo limón.
Grosella	Las grosellas negras y las rojas son ricas en Vitamina C. Son buena fuente de fibra, potasio, hierro y calcio. Tienen acción astringente y antioxidante.	Cuando por descuido se han consumido mariscos e inician los síntomas de hinchazón de labios y manos, es recomendable consumir grosellas y acudir al médico de inmediato.
Leche	Además de algunas proteínas y vitaminas que aporta, la leche tiene la capacidad de eliminar bacterias nocivas.	En caso de ingesta de mariscos , siendo alérgico a ellos, es conveniente tomar un vaso de leche.
Canela	Contiene muchas propiedades por su contenido en fibra, minerales, vitamina C, tiamina, niacina, mucílagos, hierro, potasio, sodio, ácidos, aceite esencial, fósforo, calcio, entre otros. Mejora la digestión, la respiración y la circulación.	En caso de alergias, la canela es empleada para combatir síntomas por ingerir soya . La mejor forma de tomarla es como infusión. Canela en rama, agua y miel.
Cebolla	Propiedades desinfectantes, capaz de matar gérmenes y bacterias. Tiene un efecto purificador en la sangre. Laxante y diurética. Contribuye al buen funcionamiento de los sistemas nervioso y respiratorio. Ayuda a eliminar los radicales libres. Rica en minerales y vitaminas.	Sus efectos son mejores al consumirse cruda. Para los casos de alergia al trigo , es recomendable, para disminuir los síntomas, licuar una cebolla con un vaso de agua. Esta alergia puede ocasionar muchos síntomas por lo que es conveniente llamar al médico

<p>Tomate rojo o jitomate</p>	<p>Es una fruta rica en Vitamina C y E y sales minerales. Su mayor componente es el agua, los hidratos de carbono, contiene gran cantidad de carotenos y es un importante antioxidante</p>	<p>Personas con problemas digestivos deben consumir moderadamente este producto, de preferencia cocido y sin semillas. El tomate auxilia en la alergia al pescado y se recomienda consumir 3 tomates maduros y bien lavados. Sin embargo la gravedad en algunos casos de esta alergia, nos obliga a llamar a un especialista de la salud</p>
<p>Germen de trigo</p>	<p>Es la parte nutritiva del grano de trigo. Es rico en Vitamina E, contiene zinc y vitaminas del grupo B, proteínas e hidratos de carbono, ácido linoleico, enzimas y minerales.</p>	<p>Cuando se es alérgico a una especia, podemos reducir los síntomas tomando un vaso de agua con una cucharada de germen de trigo. Si se tiene alergia al trigo, no puede consumirse.</p>
<p>Ajo</p>	<p>Tiene propiedades antisépticas, fungicidas, bactericidas y depurativas y diuréticas, tiene un alto contenido de alicina, que incrementa las defensas del organismo y preserva la inocuidad de otros alimentos. Contiene compuestos sulfurados que le da la propiedad de reducir inflamaciones. Rico en vitaminas y minerales.</p>	<p>Para solucionar problemas causados por una ingesta menor de frutas en una persona alérgica, se recomienda: 2 dientes de ajo triturados con ½ vaso de agua y ¼ de cucharada de miel de abeja. Cuando la alergia es inmediata se agregan de 4 a 6 ajos. Debe consumirse a pequeños sorbos.</p>

Recuerda que estos son solo algunos remedios caseros que pueden ayudarnos a contrarrestar los síntomas causados por las alergias o intolerancias alimenticias. Siempre será mejor evitar el consumir estos alimentos a los que somos alérgicos, mantener una alimentación saludable y de acuerdo a nuestras necesidades personales. La asistencia de un especialista de la salud, sea cual se el tipo de medicina que prefieras, siempre será importante.