

Recomendaciones nutricionales y de estilo de vida al paciente con tendencias alérgicas y/o alteraciones del sistema inmune:

- No coma apresurado, y prepare sus platos con variedad de “color” en los mismos.
- Distribuya sus comidas en tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos tomas más ligeras (una a media mañana y una a media tarde).
- Evite los alimentos muy grasos que provocan la sensación de reflujo.
- Consuma variedad de **legumbres, vegetales y frutas** (mínimo 5/día): Manzana, ciruela, palta, tomate. Una ración pequeña de pasas de uva es recomendable. También frutas/ vegetales ricos en vitamina C y E (diferentes frutos rojos, kiwi, naranjas, limón, pomelos y espinacas, acelgas, espárragos, judías verdes, kale). Mejor orgánicos. Son muy importantes las **crucíferas**: brócoli, y coles. La cebolla y el ajo, tienen muchas propiedades. Igualmente son muy convenientes el alcaucil, la endibia (escarola), arvejas, lentejas y porotos especialmente orgánicos.
- Consuma pescado periódicamente. Se recomienda el consumo del **pescado azul** (atún fresco, salmón, sardinas, abadejo, etc.) por los **Omega 3**. Evite enlatados.
- Carnes: consuma muy poca carne magra de vaca, pollo, cerdo. Evite embutidos.
- Huevos, se puede consumir máximo cuatro o cinco por semana.
- Condimento con aceite de oliva u otros aceites vegetales (no margarina). El aceite de coco virgen, tiene muchos beneficios (sistema inmune, metabolismo, piel, etc)
- Tome suficiente agua. Gaseosas muy poco. Alcohol: vino tinto y poco.
- Por sus propiedades tome **Té verde** como infusión (ej: Green Energy Matcha), limite el café y el mate.
- Endulce preferentemente con azúcar orgánica integral, mascabo, o miel orgánica.
- Consuma semillas trituradas (en polvo) o activadas, especialmente utilice: lino, **chía**, girasol, sésamo, quinoa, calabaza.
- Las semillas trituradas las puede consumir con leches vegetales (almendra, avena, coco, castaña) o jugos naturales.
- En cantidad regulada **yogurt** orgánico por los **probióticos** (ej.: La Choza) y quesos. Trate de **no tomar leche** común. Por sus fermentos se recomienda también Kefir casero, chucrut.
- No consuma carbohidratos en exceso: No coma harinas refinadas/elaboradas y dulces. **Consuma** más arroz integral, avena, algarroba, maíz, mandioca, quinoa, y en general cereales integrales (Granola). Poca soja. Consuma batata, zapallo, calabaza orgánicas. Es conveniente la Levadura de cerveza, espolvoreándola en la comida.
- Consuma nueces, almendras, avellanas. El cacao amargo es saludable.
- Controle la temperatura de los alimentos para evitar que le provoquen tos. Que no estén ni muy fríos, ni muy calientes.
- Tome poca sal. Evite los alimentos muy salados como embutidos, ahumados, platos preparados, conservas, cubitos de caldo, snacks, etc. Y condimente sus platos con hierbas aromáticas, pimienta, orégano, perejil, cilantro, **jengibre**, canela y semillas de cardamomo; especialmente consuma **cúrcuma** (curry) por sus funciones.
- No se olvide de la actividad física, es importante que practique ejercicio moderado y regularmente
- Realice respiración profunda, inhalando por nariz y exhalando por la boca, 5´ dos a tres veces por día.
- Descanse suficiente, en relación a las horas de sueño.

Dr. Tomás V. Herrero

Jefe de la Sección de Alergia e Inmunología Hospital Juan A. Fernández y Sanatorio Mater Dei. Buenos Aires
www.inmunomodulacion.com.ar therrero@inmunomodulacion.com.ar

Table 1
Integrative medicine for allergic rhinitis

Lifestyle Approaches:

Nutrition:

• Avoidance:

- Remove fast food, processed and preserved foods
- Trial of minimizing dairy and wheat

• Enhancement:

◦ Nutrition

- Increase fresh fruits and vegetables! VERY IMPORTANT!!
- Foods with ω 3-fatty acids (ie, cold water fish, such as salmon and mackerel)
- Yogurt, kefir, or dairy-free coconut kefir (eg, GoodBelly [GoodBelly; Nestlé Foods, Boulder, Colorado], probiotics with live cultures)

◦ Vitamins/Supplements

- Probiotics: *Lactobacillus* GG, pregnancy/infants, 1-10 billion units e to 4 times per day 2-4 weeks before delivery and continue 3-6 months during breastfeeding (eg, Culturelle [i-Health, Inc/Culturelle, Cromwell, Connecticut])
- Vitamin D: $\geq 2,000$ IU every day (check serum levels first)
- Vitamin C: $\geq 1,000$ mg every day, increase if needed

Exercise:

- Moderate-intensity exercise may be helpful to decrease symptoms
- Try some steam afterward; consider adding eucalyptus

Biomechanical Therapies:

- Nasal/diaphragmatic breathing relaxation exercises daily, yoga style
 - For example, nasal breathing exercise: deep inspiration, followed by expiration through one nostril, while blocking the other nostril with finger on outer nose and producing an “hmm” or “om; sound while breathing out and repeat on other side. Complete 5 times on both sides
- Consider yoga

Mind-Body Interventions:

- Mental-Emotional-Social-Spiritual Health
- Stress Reduction: Increased stress levels may increase allergic responses. Activities that lower stress levels may not only have general health benefit but may also improve quality of life specifically related to allergic diseases.
 - Examples of stress reduction activities include yoga, mindfulness-based stress reduction, exercise, meditation, and laughter.
- Mind-Body: RELAX!

Environment:

- Nasal saline: NeilMed Sinus Rinse, NasaMist (NeilMed, Santa Rosa, California), Simply Saline (Arm & Hammer; Church & Dwight CO, Inc, Princeton, New Jersey)
- Avoidance of known triggers
- Humidity
- HEPA filter: Costs will vary based on the size of the room the filter is designed to clean and on how loud the motor is for the HEPA filter.