ORTHOFOODS
LABORATOIRES

VITAMINOR

Las alergias estacionales



Los estudios muestran que las alergias estacionales se vuelven más intensas y se prolongan debido al **cambio climático**. Estos estudios establecen un vínculo entre el aumento de las temperaturas y las altas concentraciones de CO_2 en la atmósfera, que estimulan el crecimiento de las plantas e intensifican las concentraciones de polen en el aire.
El aumento de la humedad y de las tormentas durante la temporada de polinización también puede incrementar las concentraciones de polen y de alérgenos en el aire, lo que puede provocar reacciones alérgicas más graves, así como crisis de asma.

La **contaminación** agrava los síntomas alérgicos en muchas personas. Puede provocar una inflamación de las vías respiratorias, haciendo que el cuerpo sea más reactivo a los alérgenos. Las partículas finas irritan las vías respiratorias y empeoran los síntomas de la rinitis alérgica. Algunos contaminantes pueden aumentar la concentración de alérgenos en el aire, como el polen o las esporas de moho, haciendo que las personas alérgicas sean más sensibles.

La alergia es una **alteración del sistema inmunitario**: en lugar de defendernos contra una agresión real, reacciona de forma exagerada frente a sustancias extrañas (alérgenos) normalmente inofensivas (polen, polvo, alimentos, ácaros...). Esta reacción se traduce, entre otras cosas, en la producción de anticuerpos específicos de la alergia: las IgE (inmunoglobulinas E).



Las alergias pueden manifestarse de formas muy variadas.

- forma nasal: rinitis alérgica o «fiebre del heno»;
- forma respiratoria: crisis de asma;
- forma ocular: conjuntivitis alérgica;
- forma cutánea: exantema, urticaria, dermatitis atópica;
- edema de Quincke y choque anafiláctico que requieren tratamiento de urgencia.

La frecuencia de las rinitis alérgicas se ha multiplicado en las últimas décadas. Actualmente afecta al 25 % de la población en Francia. Se puede consultar el sitio: https://www.atmo-france.org/indiceatmo, que indica los índices de contaminación y de polen.

Las causas de las alergias estacionales relacionadas con la producción de polen son, de forma esquemática: de febrero a abril para el polen de árboles, de mayo a julio para el de las gramíneas, y de agosto a octubre para las plantas herbáceas. Sin embargo, otras sustancias pueden provocar rinitis alérgica, como los ácaros y sus desechos, el pelo de animales o ciertas sustancias químicas. En ese caso, la alergia puede manifestarse durante todo el año; se denomina entonces perenne.



La alergia afecta a todas las edades y a ambos sexos; a menudo se debe a alergias cruzadas (alimentación – ácaros – polen) asociadas al estrés y agravadas por el calentamiento climático y la contaminación. Cuando se identifica la causa de la alergia, el médico prescribe medidas de evitación para limitar el contacto con el alérgeno.

Cuando no es posible evitar completamente los alérgenos responsables de la crisis, es posible limitar el riesgo de exposición y de crisis alérgicas adoptando algunas normas en la vida diaria. El Alto Consejo de Salud Pública y el Seguro de Salud ofrecen varios consejos: evitar secar la ropa al aire libre en período de floración (el polen puede adherirse a la ropa húmeda), cambiarse de ropa después de un paseo para evitar introducir polen en el interior, enjuagarse el cabello por la noche, evitar cortar el césped o posponer las actividades deportivas al aire libre en períodos de alta concentración de polen. También se recomienda ventilar la vivienda antes y después de la puesta del sol.

En las formas graves, es necesario recurrir a tratamientos antihistamínicos y antiinflamatorios prescritos por un médico alergólogo.

Para limitar las manifestaciones alérgicas, se recomienda una alimentación antiinflamatoria. Se deben evitar los productos que contengan conservantes, los ácidos grasos trans, el exceso de azúcar, el exceso de proteínas animales y los productos ultraprocesados. Una alimentación sana y equilibrada, respetuosa de los ritmos biológicos, permite no sobrecargar un organismo que se encuentra en plena lucha inmunitaria.

El aporte de micronutrientes permite reforzar el sistema inmunitario.

El sistema inmunitario de las mucosas (digestivas y respiratorias) tiene como función esencial la protección de las mucosas frente a agresiones exógenas. Los sistemas inmunitarios situados a nivel de las mucosas se agrupan bajo el nombre de MALT (tejido linfoide asociado a las mucosas). Los principales nutrientes que sostienen el MALT son:

- **Las vitaminas y los minerales**
- **La vitamina D**
- **El azufre**
- **Los prebióticos y probióticos**

Así, al inicio de la temporada, es útil establecer una cura de:

MULTIVITAMINO complex propone una sinergia de vitaminas y minerales combinados para reactivar el metabolismo celular, combatir el estrés oxidativo y la fatiga, y apoyar el sistema inmunitario (afecciones virales o bacterianas, alergias, convalecencia, fatiga pasajera, fatiga crónica, embarazo, lactancia, actividad deportiva, sudoración excesiva).

<u>Consejo de uso:</u> 1 cápsula al día (2 cápsulas al día para la mujer embarazada o en período de lactancia). Durante un mes, renovable si es necesario.



D3 3000 IU complex

La vitamina D se considera una hormona porque actúa sobre más de 200 genes. Regula en particular la homeostasis fosfocálcica y el sistema inmunitario. Su aporte, respetando los límites establecidos, es beneficioso para la salud humana.

<u>Consejos de uso:</u> 1 cápsula al día durante una comida acompañada de ácidos grasos para una mejor absorción de la vitamina D3.



Precauciones de uso: No superar la dosis recomendada.
Se recomienda espaciar las tomas en función de las necesidades fisiológicas.
Precaución en mujeres embarazadas o en período de lactancia. Reservado para adultos.

MSM complex Propone una sinergia de acción en torno al azufre orgánico, favoreciendo su acción sobre el sistema de defensa y el estrés oxidativo (cobre – zinc), así como su acción sobre los tejidos conectivos (en particular en las articulaciones y las mucosas) junto con el cobre.



Consejo de uso: 1 cápsula al día durante la cena, 5 días a la semana. Cura de un mes, renovable si es necesario.

PROFLORO complex Está a base de lactobacilos o probióticos (L. rhamnosus – L. casei – L. plantarum).

Profloro Complex está indicado para favorecer una flora intestinal equilibrada y saludable y un tránsito normal y regular, facilitar una buena asimilación de los alimentos y reforzar el sistema de defensa intestinal.

Este complejo permite mejorar de forma suave los múltiples problemas pasajeros relacionados con los desequilibrios de la flora intestinal y, en particular, las fermentaciones excesivas.



Asociación sinérgica recomendada con Fibro Complex. (PACK FLORO-COMPLEX)

FIBRO complex está a base de fibras solubles o prebióticos Fibregum® y ResistAid®.

Este complejo está indicado para activar la multiplicación de los lactobacilos y las bifidobacterias, así como la flora del colon, favorecer la hidratación de las heces y la absorción de minerales, y modular y reforzar el sistema inmunitario en el tracto gastrointestinal.

Consejo de uso: 1 cápsula por la mañana en ayunas. Puede seguirse una cura de un mes o bien tomarse dos veces por semana, renovable.
Asociación sinérgica recomendada con Profloro Complex. (PACK FLORO-COMPLEX)



Cuando la alergia está ya establecida, se puede aportar ayuda mediante nutrientes que actúan sobre las inflamaciones.

Los ácidos grasos omega-3 poliinsaturados de cadena larga. Extractos de plantas: la boswellia, la piña (bromelina), el grosellero negro, la equinácea, la uña de gato.

SUPER OMEGA 3 complex es un complemento rico en ácidos grasos poliinsaturados omega-3 procedentes de pequeños peces de mares fríos, asociados al ácido gamma-linolénico (GLA) procedente de la onagra.

Ofrece una sinergia de acción para contribuir al apoyo de las funciones inmunitarias, cardíacas, circulatorias y mentales.

Consejo de uso: 1 cápsula durante la cena.
Precauciones de uso: en personas con alergia al pescado (aceite y envoltura de la cápsula) y a la soja (lecitinas).



➞ congestión de las vias respiratorias

BROMELEO complex a base de bromelina, boswellia, cola de caballo, grosellero negro y azufre orgánico.

Contiene vitamina C de origen natural, vitamina D3, zinc, cobre y manganeso.

<u>Consejos de uso</u>: 1 a 2 cápsulas fuera de las comidas durante la reacción alérgica.



➞ apoyo del sistema inmunitario

LEUCOGENO Complex a base de equinácea, uña de gato y resveratrol, de vitaminas (C, E, B6, betacaroteno), y de minerales (bisglicinatos de magnesio y zinc, selenio orgánico).

<u>Consejo de uso</u>: 1 cápsula al día durante una comida, en una cura de una semana a un mes según el consejo de un profesional de la salud.

Precauciones de uso: en mujeres embarazadas o en período de lactancia.



➞ apoyo de la barrera intestinal

TRANSITO Complex Contiene L-glutamina, espirulina, curcumina, boswellia y romero.

Contribuye a proteger las células frente al estrés oxidativo (espirulina). Contribuye al confort digestivo (curcumina). Ayuda a mantener una digestión normal (romero).

Consejo de uso: 3 cápsulas al día antes de la cena. La suplementación puede realizarse en cura de 2 meses o a largo plazo (varios meses) si es necesario.

Precauciones de uso: en mujeres embarazadas o en período de lactancia. Consulte a su médico o farmacéutico en caso de uso concomitante de anticoagulantes. No recomendado para personas con alteraciones de la función hepato-biliar o con cálculos biliares.



En caso de toma simultánea de medicamentos, se recomienda consultar a un médico antes de tomar el producto (cúrcuma).

Algunas de nuestras cápsulas no veganas no están recomendadas para personas con alergia al pescado (envoltura de la cápsula).

📬 CONTACTO Y PEDIDOS VITAMINOR

💼 **Asesoramiento:**
vitaminor.manager@omnialibera.eu

📧 **Pedidos:**
pedidos@omnialibera.eu

📞 **Teléfonos gratuitos para particulares:**
(+34) 938 100 034 - (+34) 938 275 370
-horario de lunes a jueves de 9h a 19h, viernes de 9h a 14h-

📱 **WhatsApp:** (+34) 689 741 690

ORTHOFOODS LABORATOIRES

VITAMINOR