**Simptomatologia alergiilor, microbiomul si nutritia personalizata.**

**Dr. Cristina Mocanu**

Oamenii de știință au raportat că microbiomul intestinal joacă un rol cheie în dezvoltarea alergiilor alimentare grave și ar putea fi exploatat pentru a preveni dezvoltarea acestora.

Cercetătorii de la Universitatea din Chicago au descoperit că microbii intestinali proveniți de la donatori sugari sănătoși , transplantați la șoareci ,au protejat animalele expuse la lapte de reacții alergice. Pe de altă parte, microbii intestinului transplantat de la sugari alergici la lapte la soareci, nu au avut ajutat la protectia acestora.

Oamenii de stiinta au identificat faptul ca nou-nascutii alergici la laptele de vaca aveau compozitii diferite de microbi intestinali fata de sugarii nealergici. Cercetările au arătat, de asemenea, că unii microbi sunt asociați cu un risc mai scăzut de a dezvolta o alergie alimentară.

Echipa a transplantat microbii intestinului de la 8 donatori de sugari la șoareci crescuți într-un mediu steril și sensibilizați la proteinele din lapte. Când acești șoareci au fost expuși la lapte, șoarecii care nu au primit microbii sau cei proveniți de la sugari alergici la lapte au produs anticorpi alergici și au prezentat anafilaxie.

Șoarecii care au primit microbi intestinali de la sugari care nu au fost alergici la lapte nu au avut reacții.

Echipa de cercetare a analizat, de asemenea, microbii în probele de fecale ale sugarilor și a constatat numeroase diferențe între scaunele sugarilor și cei fără alergii la lapte.

Descoperirile demonstreaza ca bacteriile intestinale sunt critice pentru reglementarea raspunsurilor alergice la antigeni dietetice si sugereaza ca interventiile care moduleaza comunitatile bacteriene pot fi relevante din punct de vedere terapeutic pentru alergie alimentara,

S-a demonstrat că administrarea de probiotice pe cale orală are de asemenea un efect benefic asupra simptomelor clinice la pacienții cu rinită, în timp ce administrarea nazală a unei tulpini specifice de Lactococcus lactis timp de 5 zile (LLNZ9000) are efecte protectoare împotriva efectului Streptococcus pneumoniae, clearance-ul din plămâni și prevenirea diseminării în sânge

Histaminele sunt substanțe chimice pe care le produce sistemul imunitar. Histaminele ajută corpul să scape de ceva care il deranjează un alergen.

Histaminele încep procesul care agită alergenii din corp sau de pe piele. Ele declanseaza senzatia si nevoia de a stranuta, mancarimile pielii, edemele,etc . Ele fac parte din sistemul de apărare al corpului tău.

**MARUL**

**Efect antialergic**

Merele contin quercitina, un bioflavonoid care reduce secretia de histamina in organism, reduce riscul de aparitie a cancerului si poate ameliora simptomele asociate afectiunilor respiratorii.

Mar copt cu scortisoara, miere si nuci

Salata : mar, telina, nuci, morcov, ulei, sare, lamiae

Salata: mar, patrunjel, rodie, seminte, usturoi, marar, leustean, leurda, kiwi, ulei, sare, lamaie

Compot de mere, cu scortisoara,nuci, miere, lamiae

Puree de mere cu miere, seminte, stafide, goji, chia, quinoa,hrisca

.