

***Cómo Superar  
las Alergias  
de forma  
Sana y Natural***

**por Natividad Casado Sierra**





# **"Cómo Superar las Alergias de forma Sana y Natural"**

---

**para Natividad Casado Sierra**

---



El autor de esta publicación advierte que en ningún momento ha estado en su ánimo, ni directa ni indirectamente, prescribir o diagnosticar, tan sólo ofrecer al lector un conjunto de informaciones útiles en el área de la salud. En el caso de que el lector hiciera uso de tales informaciones para resolver sus propios problemas de salud, tanto el autor como el editor de esta publicación declinan cualquier responsabilidad que pudiera serles atribuida.

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede reproducirse total ni parcialmente, en cualquier forma que sea, electrónica o mecánica, sin autorización escrita de la editorial.

Copyright 2007 Natividad Casado Sierra  
Copyright 2007 Editorial Higea  
Impreso en España por la Editorial Higea  
ISBN: 978-84-88722-27-0

**Editorial HIGEA**

C/Los Residenciales, 13-5ºD  
28770- Colmenar Viejo (Madrid)  
Telefax.: 918461176 . E-mail: inf@higea.org  
Web: <http://www.higea.org>

**SI NO TIENES E-MAIL Y DESEAS RECIBIR NUESTRO  
CATÁLOGO DE PUBLICACIONES EN FORMATO  
PAPEL PONTE EN CONTACTO CON NOSOTR@S .**

**SI TIENES ACCESO A INTERNET TE RECOMENDAMOS  
QUE VISITES NUESTRA WEB PARA CONOCER EL RESTO  
DE NUESTRAS PUBLICACIONES. SI TE REGISTRAS EN  
NUESTRA WEB, TE AVISAREMOS PERIODICAMENTE  
DE NUESTRAS NOVEDADES.**

**¡¡ MUCHAS GRACIAS POR  
TU CONFIANZA Y APOYO !!**

# Contenido

- Introducción	7
- El estado natural es la salud	9
- Causas del deterioro de nuestra salud	11
- Toxemia: Causa de todas las enfermedades	15
- Qué es la enfermedad: Enfermedad aguda y Crónica	19
- Qué son las alergias	21
- La teoría antígeno-anticuerpo	23
- ¿Qué es la inmunidad?	27
- Principales tipos de alergias	33
- Alergia alimentaria	35
- Asma bronquial	43
- Eccema	51
- Fiebre del Heno	57
- Urticaria	63
- El tratamiento médico de las alergias es contra natura	67
- Causas psicológicas de las alergias	71
- Consejos para recuperarse y no tener alergias:	
Los requisitos de la salud	75
- Durante años los médicos me sometieron a una tortura evitable	79
- Preguntas y respuestas	85
- Epílogo	89
- Esta publicación está basada en la Filosofía, Principios y hábitos del Higienismo	91
- Bibliografía	95
- Sobre la autora	97
- Qué es Higea	99
- Libros de Higea recomendados	100
- Asesoramiento de Higea	101
- Hazte Miembr@ de Higea	102



# Introducción

Para la mayoría de la gente la primavera es una de las estaciones más hermosas del año, anticipo de actividades al aire libre, hermosas flores de múltiples colores y aromas increíbles. Para otras personas es el inicio de un serie de sufrimientos que se manifiestan en una amplia variedad de síntomas tales como estornudos, respiración jadeante, ojos llorosos, picores en los párpados, enrojecimiento e inflamación de la piel con picor y drenaje de fluido, etc.

Algo tan común con el polen, las plantas, hierbas, árboles, polvo, insectos, pelos de animales y una gran variedad de sustancias presentes en nuestro entorno natural provocan en ellas reacciones tan intensas y dolorosas que no es de extrañar que aborrezcan esta época del año.

Desesperados acuden a la profesión médica en busca de una explicación coherente a sus síntomas. Los médicos les dicen que padecen una enfermedad llamada alergia bajo la que se agrupan dolencias tales como el asma bronquial, el eczema, la fiebre del heno y la urticaria. Desde este momento estas personas se han convertido en personas alérgicas y serán sometidas a un sinnúmero de pruebas dolorosas con el fin de confeccionar una lista de todos los posibles culpables de su situación actual, recomendando que los eviten. Pero como eso resulta del todo imposible, a menos que se encierren en un bunker, recomiendan el uso de antihistamínicos,

medicamentos cuyo objetivo es bajar los niveles de histamina, sustancia que según los médicos es responsable de la mayoría de los males de las personas con alergia.

Podríamos pensar que este tratamiento acabaría con el sufrimiento de las millones de personas a lo largo y ancho del mundo pero resulta que cada año que pasa aumenta el número de personas alérgicas.

¿Qué está pasando? La respuesta de la comunidad médica y científica es asegurarnos que en un plazo de cinco o diez años tendrán “la cura definitiva” para las alergias. Entretanto las personas alérgicas tendrán que conformarse con aliviar temporalmente sus síntomas con el arsenal de medicamentos que tan amablemente estos profesionales de la salud ponen a su disposición. Transcurrido este plazo de tiempo, sacarán al mercado más fármacos para combatir los síntomas de la alergia y, si estos no funcionan, asegurarán que la cura milagrosa está a la vuelta de la esquina.

Quizás lo que la profesión médica necesita es replantearse lo qué son realmente las alergias, porqué unas personas son tan hipersensibles a ciertos elementos normales de nuestro entorno, cómo actuar para que no reaccionen de forma tan desproporcionada ante esos elementos. Por encima de todo, necesitan saber cuáles son las causas físicas y emocionales de las alergias para poder empezar tomar las medidas oportunas como, por ejemplo, cambiar esas pautas mentales que nos generan miedos o abandonar el consumo de ciertos alimentos que contaminan nuestro organismo. Esta guía pretende arrojar luz sobre lo que son las alergias y acabar de una vez por todas con todo el sufrimiento de las personas alérgicas siempre y cuando estén dispuestas a llevar a cabo los cambios necesarios en su actual estilo de vida para recuperar la salud perdida.