

Alergija je reakcija preosetljivosti odbrambenog sistema na materije koje organizam prepoznaje kao strane ili poznate materije. Odbrambeni sistem prepoznaje određene materije kao strane i opasne te pokreće sistem odbrane od tih materija. Materije koje izazivaju alergiju nazivamo alergenima. Alergeni u telo ulaze disanjem, ishranom te u dodiru s kožom izazivaju alergijsku reakciju. Najvažnija preventivna mera je izbegavanje takvih alergena. Osim toga optimalno snabdevanje ćelijskim hranjivim materijama jača obrambeni sistem. Dodatan unos određenih sekundarnih biljnih materija (EGCG) potpomaže zdravu funkciju ćelije. Dodatci ishrani koji sadrže vitamin C i lizin pridonose ublažavanju i sprečavanju alergijskih reakcija.