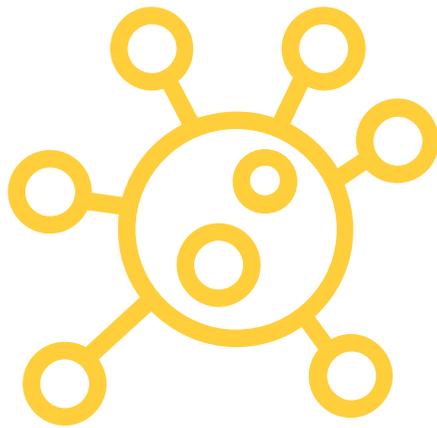


LES ALLERGIES



**Comment soulager
naturellement les
allergies saisonnières !**

L'allergie c'est quoi ?



L'allergie est aussi appelée hypersensibilité, une réaction anormale du système immunitaire contre des éléments étrangers à l'organisme (allergènes), mais inoffensifs.

Les allergènes aéroportés

- Moisissure
- Acariens
- Pollen
- Poils d'animaux...



Les allergènes alimentaires

- protéine de lait de vache
- les oeufs
- les arachides...



Les allergènes chimiques

- Médicaments
- Venins d'insectes...



Quels sont les symptômes ?



Les allergies respiratoires

- Rhinites allergiques
- Asthme allergique

La conjonctivite allergique



Les allergies cutanées

- Dermatite atopique
- Urticaire
- Lucite

Troubles gastro-intestinaux

- Douleurs abdominales
- Nausées
- Diarrhées



Anaphylaxie

- Sensation de malaise général
- Collapsus
- Obstruction respiratoire
- Asphyxie
- Œdème de Quincke

Focus sur la Rhinite allergique



Le printemps arrive à grand pas, c'est donc le moment d'agir pour prévenir et/ou soulager les symptômes qui peuvent vous pourrir les beaux mois du renouveau !

Si vous ne savez pas si vos symptômes peuvent s'apparenter à une rhinite allergique voici une petite aide grâce au mot **PAREO**.

P comme prurit (les yeux et le nez démangent)

A comme anosmie (diminution ou perte totale de l'odorat)

R comme rhinorrhée (nez qui coule)

E comme éternuements

O comme obstruction (nez bouché)

Les outils naturels à expérimenter

Toutes les thérapies peuvent être utilisées en complément les unes des autres, mais également seule en fonction de la posologie indiquée ou celle du fabricant.

Ces fiches ne se substituent pas au conseil médical personnalisé. Le lecteur doit consulter un médecin pour obtenir un diagnostic et un accord d'utilisation des techniques mentionnées.

Les propriétés, indications et modes d'utilisation sont tirés d'ouvrages ou sites Internet de référence. On les y retrouve de façon régulière et pour beaucoup confirmés par des observations en milieu scientifique. Toutefois, ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité.



Hygiène &
diététique

- Mettre en place 1 à 2 jours de **jeûne** par semaine ou de **monodiètes**.
- Favoriser un **sommeil** réparateur en se couchant tôt, en ayant pris le repas 2 heures avant le coucher et en pratiquant une **technique de respiration** pour faciliter l'endormissement.
- Activer la circulation sanguine en pratiquant une **gymnastique musculaire** adaptée et un temps passé en **pleine nature** pour s'oxygéner.
- **Éliminer les aliments excitants et non physiologique** de son alimentation (chips, bonbons, Junk Food, soda, alcool, café, viandes charcuteries, produits laitiers de vache etc...)
- Préférer des **fruits frais et des légumes de saison**, des protéines vitales avec graines germées, algues, œufs ...
- Consommez des **huiles vierge de première pression à froid riches en OMEGA 3** (colza, noix, lin, cameline...).
- **Évitez les aliments riches en histamine et histamino-libérateurs** : Blanc d'œuf, bière, liqueur, saké, vin. cervelas, jambon, salami, saucisson. Choucroute, Chocolat, crustacés, épices, épinard, fromages fermentés. Agrumes, Ananas, Banane, Figue, Fraise, Framboise, Kiwi, Poire, Raisin, Tomate. Arachide, Fève, Lentille, Pois sec, Soja. Anchois, Hareng, Maquereau, Sardine, Thon, Truite. Produit à base de tofu. Gibier, Lard.
- Consommez des **aliments riches en QUERCETINE** Les câpres et la livèche, l'oignon rouge, les pommes avec la peau, le raisin, le vin rouge, les baies (bleuet, canneberge, groseille, etc.), les cerises, les abricots, les tomates, le brocoli, les agrumes, le vin rouge, le cacao et le thé.
- Consommez de l'ananas riche en **BROMELAINE**.
- Faites une cure de **probiotiques** avec les souches (bifidobacterium lactis, plantarum, L.salivarius, L.acidophilus), 1 gélule à jeun pendant 1 mois puis 3 fois par semaine pendant 2 mois (voir mes conseils sur mon compte Instagram @isanaturo).
- Tous les jours, consommez à jeun 3 **œufs de caille** crus durant 7 semaines, ou préférez un complément d'homogénat d'œufs de caille durant 2 mois à raison de 1 à 3 gélules par jour (je vous mettrai un conseil dans mes stories).
- Pratiquer des **nettoyages de nez** matin et soir avec de l'eau de mer, du plasma de Quinton ou pratiquez le Neti pot via un lota.
- Utilisez un spray nasal comme celui de chez Puresentiel "**spray nasal protection allergies**".
- **Aérez** les pièces le matin lorsque la rosée piège les pollens
- **Lavez - vous les cheveux** tous les soirs
- Passez l'**aspirateur** au moins 1 fois par semaine
- **Changez les draps**, housse et compagnie 1 fois par semaine
- Évitez à maximum la **poussière** chez vous

Les outils naturels à expérimenter



Nutritérapie

- En crise se compléter en **OMEGA 3** avec un dosage à 1,6 gramme d'EPA et 1,1 gramme de DHA par jour. Voir conseils sur mon compte Instagram @isanaturo. **Arrêtez 3 jours avant une opération et contre-indiqué aux personnes sous anticoagulants.**
- En crise se compléter en **QUERCETINE** à 200mg et en même temps prendre de la **BROMELAINE** de 400 à 500mg, 3 fois par jour 10 à 20 minutes avant le repas.
 - ***QUERCETINE**
 - Interactions avec des plantes : aucune connue, à part le fait que la quercétine augmente l'absorption de la vitamine C.
 - Interactions avec des médicaments : la quercétine pourrait inhiber l'action des antibiotiques de la famille des quinolones. Elle modifie également la biodisponibilité de la cyclosporine, un médicament immunosuppresseur utilisé pour empêcher le rejet des greffes³⁹, et la pravastatine utilisé dans le traitement du cholestérol
 - Effets indésirables : troubles gastro-intestinaux (nausées, crampes, diarrhée, constipation) ; réactions allergiques.
 - ***BROMELAINE**
 - Possibles nausées ou diarrhées au dessus de 3gr par jour
- En crise se compléter en **VITAMINE C** est aussi intéressante à 1000mg par jour en prise fractionnées. **Aucun effets indésirables si <2gr par jour. Déconseillé aux personnes sous anticoagulants.**
- Se compléter en **VITAMINE D3** avec 2000UI par jour + du **MAGNESIUM bisglycinate** de 140 à 500 mg par jour en plusieurs prises. **Contre indiqué aux personnes en insuffisance rénale.**



Phytothérapie

Prendre en prévention et en crise :

- Du **CASSIS** (Ribes nigrum) feuille - **CI : œdèmes liés à une insuffisance cardiaque ou rénale. Hypersensibilité aux substances actives. Interactions avec diurétiques de synthèse.**
- Du **PLANTAIN** (Plantago lanceolata) plante entière.
- Du **ROMARIN** (Rosmarinus officinalis) Feuille - titré en acide rosmarinique - **CI : obstruction des voies biliaires, déconseillé femmes enceinte ou allaitantes et enfant de -6ans.**
- Du **CURCUMA** (Curcuma longa) Rhizome - **CI : Obstruction des voies biliaires, personnes allergiques aux Astéracés. Déconseillé aux personnes sous anticoagulants, chez les femmes enceintes ou allaitantes.**
- Du **DESMODIUM** (Desmodium adscendens) partie aérienne - **CI : déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de +12ans.**

Préférez les Extraits de Plantes Standardisés = EPS à commander en pharmacie où chez LPEV voir mes conseils sur mon compte instagram @isanaturo.

- Du **CAPRIER EPINEUX** (Capparis spinosa) ou encore appelé PANTESCAL, Boutons floraux non épanouis (câpres) à 2gr par jour, il existe un complément CAPPARIS PLUS 30cap.

Les outils naturels à expérimenter



Aromathérapie

En réflexe et en prévention particulièrement efficace en prévention :

L'**estragon** : verser 2 gouttes sur un comprimé neutre et laissez fondre en bouche 2 à 3 fois par jour. Ou des granules que vous trouverez en magasin bio de la marque BIOFLORAL.



Hydrolathérapie

En prévention, **Agaricus** 1 cuillère à soupe matin et soir diluée dans de l'eau 3 semaines avant le début des allergies.

Pendant la crise, 4 cuillère à soupe par jour.



Gemmothérapie

Commencer 1 mois et demi avant l'arrivée des pollens.

Bourgeon de **Cassis** + Bourgeon de **Charme**

Prendre une forme sans alcool chez Herbiolys par exemple 9 gouttes matin et midi. Faire une pause d'1 semaine toutes les 3 semaines.



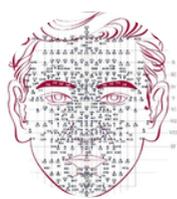
Les jus

Soit vous choisissez le jus que vous aimez et vous le buvez matin, midi et soir, soit vous buvez les 3 jus notés, avant les 3 repas :

1.Carotte 300ml + Epinard 180ml

2.Carotte 300ml+Betterave 90ml+Concombre 90ml

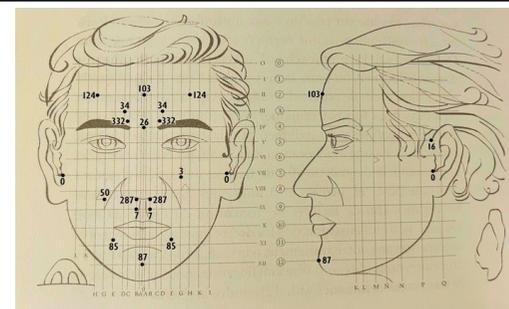
3.Carotte 480ml



Dien Chan

Stimuler à l'aide d'une pointe (comme celle d'un bouchon de stylo), les nombres mentionnés durant 1 minute, tous les jours.

103.332.26.16.0.287 ou 50.26.3.7.85.124.34



Lithothérapie

Portez sur vous la **Turquoise** ou le **Zircon** ainsi que la **Chlorite**.

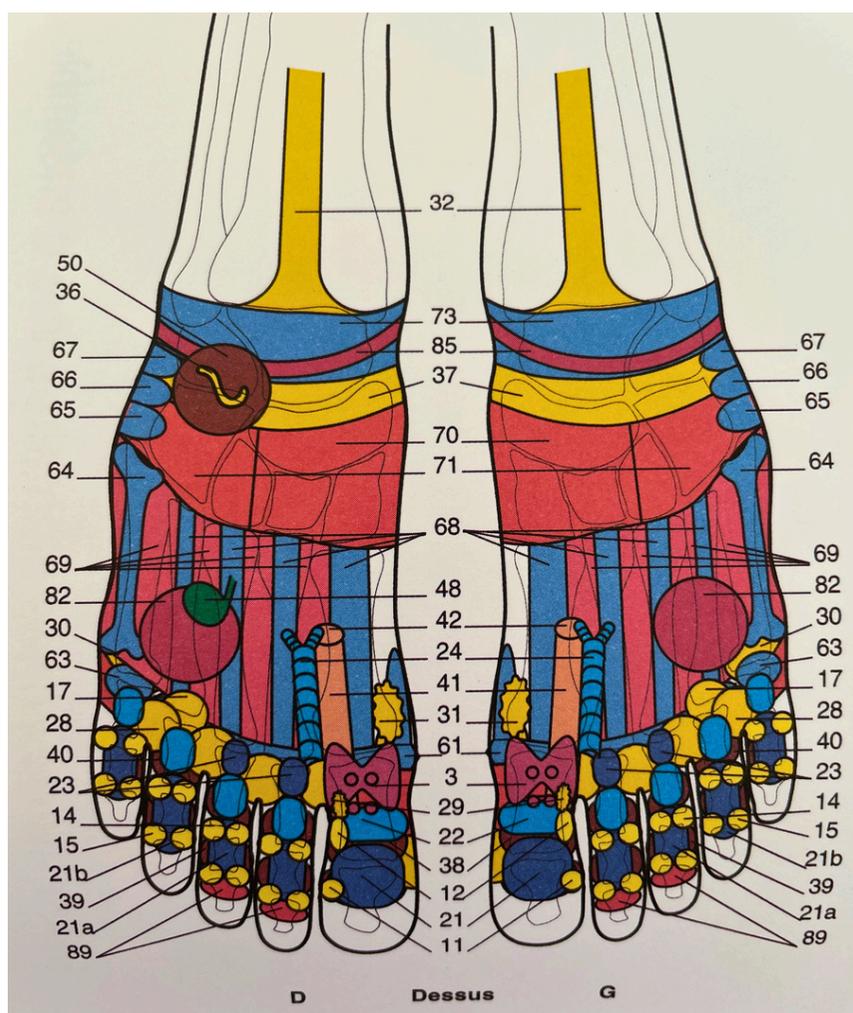
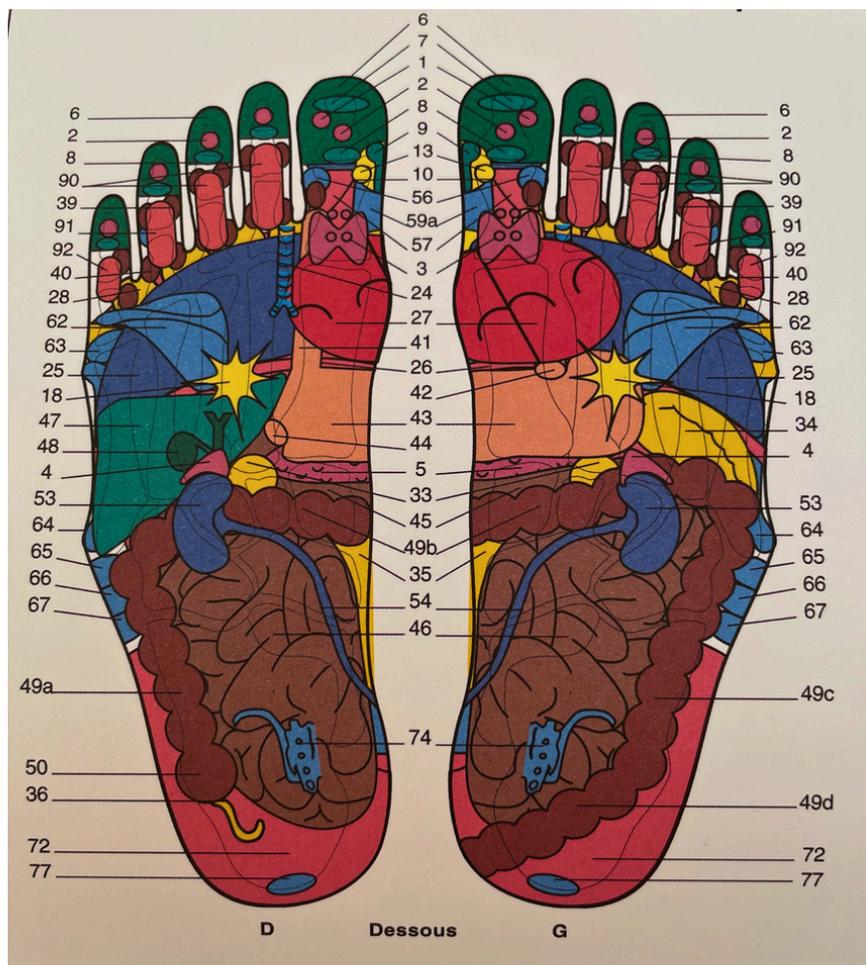


Réflexologie
plantaire

Massez les zones suivantes : Respiratoire (21+22+23+24+25+26) + boîte crânienne (6) + métabolisme immunitaire (28+29+30+31+32+33+34+35+36+37)

Se référer aux schémas ci-après pour localiser les zones à masser.

Les outils naturels à expérimenter



Bibliographie

Mireille Meunier - "Manuel approfondi de Réflexologie Plantaire"

Professeur Búi Quôc Chàu - "Le Dien Chan"

Patricia Dalmas - "Guide des eaux florales et hydrolats"

Danièle Festy - "Ma bible des huiles essentielles"

Philip Permutt - "Ces Pierres qui guérissent"

Nathalie Macé - "Gemmothérapie"

Sarah Juhasz - "Ma bible des cures Naturo"

Brigitte Karleskind - "Guide pratique des compléments alimentaires"

Norman Wlaker - "Les jus de fruits et légumes frais : la bonne santé grâce aux jus de Norman Walker".

LPEV

COPMED

WIKIPHYTO

PASSEPORT SANTE