



ALLERGIES SAISONNIÈRES

Les allergies saisonnières, les comprendre et les traiter.

Le printemps est souvent associé aux allergies.

Appelées également "rhume des foins" ou "rhinite allergiques", elles se manifestent par divers symptômes qui surviennent à la suite d'une exposition aux allergènes: éternuements, écoulements des narines, obstructions/congestion nasales, démangeaisons du nez et des yeux, conjonctivites avec larmolement, toux spasmodiques etc...

Celles ci sont le résultat d'un emballement de notre système immunitaire. Pour rappel, celui-ci agit de deux manières différentes (l'inné non spécifique et l'acquis spécifique) afin de nous défendre contre des agressions extérieures qui pourraient nous être néfastes. Dans un premier temps, la réaction de l'organisme est de produire une inflammation, caractérisée par de la rougeur, de la chaleur, de la douleur et de l'oedème. En ce faisant, les microbes ou agents pathogènes sont détruits et les tissus endommagés sont réparés. Il est indispensable de laisser ce processus agir lorsqu'il apparaît, car il est essentiel pour notre défense. Apparaît ensuite, si nécessaire, la réaction spécifique.

Mais lorsque le système immunitaire est sollicité en permanence et n'agit plus de façon raisonné, il est intéressant de comprendre pourquoi et traiter la cause.

Pour en revenir au sujet des allergies, celles ci indiquent généralement que l'organisme est saturé de déchets.

En effet, si le terrain est encrassé, le système immunitaire est affaiblit et ne réagit plus alors comme il devrait.

Ces allergies apparaissent donc souvent au printemps, car c'est la période qui suit l'hiver, saison où l'on a le plus facilement accumulé les déchets par manque d'éliminations (activités physiques plus limitées à cause du froid, moins envie de sortir, foie et intestins fatigués...) et par surcharge de l'organisme (bons plats riches et réconfortants).



ALLERGIES SAISONNIÈRES

Les allergies saisonnières, les comprendre et les traiter.

Il convient alors de procéder à une cure de détoxification mais uniquement si la vitalité le permet !

Pour traiter et accompagner l'allergie saisonnière, il est nécessaire de se focaliser sur le foie, sur l'assainissement des intestins, et sur l'optimisation du système immunitaire.

Pour ce faire:

- On élimine tous les aliments excitants et toxiques tels que les aliments transformés, raffinés, les sodas, le café, l'alcool. On limite la consommation de produits laitiers et de gluten - aliments encrassants.
- On favorise les éliminations des déchets en soutenant nos émonctoires. Via les poumons grâce à des exercices de respiration et de l'activité physique notamment, via les reins à l'aide de plantes diurétiques, via la peau avec l'utilisation de l'eau - bains chauds notamment - et de l'activité physique, via les intestins en pratiquant régulièrement des monodiètes ou diètes.
- On ajoute dans notre alimentation des fruits et des légumes, surtout ceux contenant de la Quercétine. Il s'agit d'une molécule qui inhibe la libération de l'histamine (l'histamine étant responsable des principaux symptômes de l'allergie). Les principales sources alimentaires de quercétine sont la pomme, les baies, le raisin, l'oignon, le brocoli, la tomate, le poivron.
- On évite les aliments qui libèrent de l'histamine à savoir le chocolat, la choucroute, la charcuterie, certains poissons (notamment en conserve), les coquillages et crustacées, la bière et le vin.



ALLERGIES SAISONNIÈRES

Les allergies saisonnières, les comprendre et les traiter.

- On accentue son hygiène nasale grâce à un lavement quotidien à l'eau de mer ou avec une solution enrichie en oligo-éléments (manganèse-cuivre, soufre).
- On soutient son foie grâce à l'application d'une bouillotte au coucher, le foie étant un organe qui a besoin de chaleur pour fonctionner de façon optimale.
- On prend soin de son microbiote intestinal, car jusqu'à 80% de notre immunité y est produite. On intègre alors des aliments prébiotiques (qui nourrissent les bonnes bactéries: ail, artichaut, asperge, betterave, poireau, brocoli, oignon, chicorée, banane...) et des probiotiques (bonnes bactéries pour la flore intestinale: légumes lactofermentés, kombucha, kéfir, tempeh, levain...)
- On mise sur les aliments dits "vivants", à savoir non dénaturés par la cuisson, et remplis de vitalité: les légumes crus, les graines germées, le pollen, les baies et champignons.
- En complément: Le macérat de bourgeon de Cassis en gemmothérapie est un anti-inflammatoire et antiallergique puissant, permettant de lutter contre les symptômes des allergies (notamment les allergies saisonnières). Il existe aussi l'hydrolat de plantain, utile pour soulager les yeux car cette plante possède des propriétés antiallergiques, anti-histaminiques et calmantes.



ALLERGIES SAISONNIÈRES

Les allergies saisonnières, les comprendre et les traiter.

D'un point de vue plus symbolique, les allergies "sont l'expression de la réactivation de quelque chose lié à un souvenir mal vécu aillant provoqué une ou des émotions négatives. Les poussières, les poils d'animaux domestiques ou encore le pollen font partie de notre vie, ils sont naturellement là et il n'y aurait aucune raison de s'en protéger s'ils n'étaient associés à des souvenirs passés vécues comme hostiles." comme l'écrit Estelle Daves, psychothérapeute.

Il est alors intéressant de se questionner et de réfléchir sur les éventuelles raisons (conscientes ou inconscientes) que notre corps a à réagir...

Tous ces conseils sont à adapter à ses propre besoins, à sa vitalité. N'hésitez pas à consulter pour être accompagné.

Je vous souhaite un beau printemps libre et ensoleillé.

Mathilde PHILEMON,

Naturopathe