

Les Allergies saisonnières

Les beaux jours sont enfin arrivés, mais pour certains d'entre vous cela rime malheureusement avec des symptômes inflammatoires très désagréables : les allergies saisonnières ! Elles sont chaque année de plus en plus envahissantes et continuent de vous gâcher le printemps et une partie de l'été.

Pour nos grands-mères, le printemps c'était l'époque des bals de village, de la cueillette des fleurs et de la rencontre d'un nouveau fiancé.

Pour leurs petites filles d'aujourd'hui, le printemps, c'est le bal des pollens, des rhinites, des crises d'asthme. Adieu les fleurs, les accordéons, les baisers sous les tonnelles et bonjour nez qui coule, rhinorée aqueuse, éternuements et autres démangeaisons exaspérantes.

Leur immunité exceptionnelle ne devait rien au hasard ! Vous verrez ce qu'il faut faire (et surtout ne pas faire) pour renforcer votre propre immunité contre les allergies saisonnières.

Face à la rhinite et l'asthme allergique : le plantain, les macérats de cassis et d'églantier ou encore l'huile essentielle de matricaire.

Le manganèse, à alterner avec un complexe Manganèse-cuivre et soufre (nous vous donnons la formule précise) est conseillé dans l'asthme bronchique, les dermatoses allergiques et la rhinite

- Allergies, rhume des foins : l'allergie est une réaction exagérée du système immunitaire à ce qu'il considère comme un danger.

Rappelons-le, le système immunitaire est installé à 80% dans les intestins. Donc, avant tout, il s'agira de vérifier le bon fonctionnement du tube digestif et calmer le mental. N'oubliez pas, l'allergie est une réponse disproportionnée : l'organisme prend des gants de boxe pour tuer une mouche, des poussières, des pollens, des acariens, des poils de chat...

Un bilan des intolérances alimentaires permettra d'exclure temporairement les aliments qui font réagir votre immunité intestinale, donc votre immunité tout court. Buvez beaucoup d'eau pour éliminer les toxines.

L'homéopathie obtient de bons résultats sur cette pathologie. Il faut commencer le traitement préventivement 2 à 3 mois avant la date prévisible du début de l'allergie.

Prenez 3 granules matin et soir de poumon histaminum 15CH en cas d'allergie.

La micro-immuno-thérapie est très intéressante en cas d'atteinte immunitaire importante.

En phytothérapie, la plante anti-inflammatoire majeure est le cassis (*ribes nigrum*) en bourgeons, associée au bouleau et au genévrier.

En aromathérapie, les deux huiles essentielles employées sont l'estragon et la camomille noble, ainsi que l'huile végétale de nigelle.

Les oligo-éléments recommandés sont le manganèse, avec le soufre et le cobalt.

Veillez à bien drainer le foie avec 1 ampoule matin et soir de

chardon marie (ou de radis noir ou de pissenlit)

Ayez une activité corporelle régulière et veillez à votre temps de sommeil.

AUTO-MASSAGE DES POINTS D'ACUPUNCTURE

Pour libérer toute votre sphère ORL (nez, gorge, oreilles), massez puissamment les points suivants : GI 4, VB 20, GI 20 en effectuant de petits cercles.

Pour libérer votre cage thoracique, massez de la même façon les points suivants : V13, P1, RM17 et P7.

<https://onedrive.live.com/redirect?resid=A1A7063597E7FF7D!21493&authkey=!AJIao3feelHXi2o&ithint=folder%2cpdf>