

Allergies saisonnières

Renforcer le terrain pour mieux traverser les pics polliniques et limiter les réactions.

30%DE LA POPULATION
CONCERNÉE**4-6**SEMAINES DE CURE
PRÉVENTIVE**2**

PICS POLLINIQUES PAR AN

J-30DÉMARRER LA CURE AVANT LA
SAISON

PHYTOTHÉRAPIE

Plantes anti-allergiques

- **Plantain lancéolé** — antihistaminique naturel, en teinture mère 3x/j.
- **Cassis (bourgeons)** — action cortisone-like, anti-inflammatoire global.
- **Ortie piquante** — riche en quercétine, stabilise les mastocytes.
- **Estragon** — allergies respiratoires, en EPS ou teinture mère.
- **Eufrasia (homéopathie)** — conjonctivite allergique, 5CH 3x/j.

MICRONUTRITION

Compléments ciblés

- **Quercétine** — 500 mg/j, stabilisateur naturel des mastocytes.
- **Vitamine C** — 1g/j, antihistaminique et anti-inflammatoire.
- **Probiotiques** — *Lactobacillus rhamnosus*, module la réponse immunitaire.
- **Oméga-3** — réduit l'inflammation des muqueuses respiratoires.
- **Spiruline** — 2-3g/j, effet anti-allergique démontré en étude.

HYGIÈNE ENVIRONNEMENTALE

Limiter l'exposition

- **Rincer cheveux et visage** au retour de l'extérieur pour éliminer les pollens.
- **Aérer tôt le matin** ou tard le soir, éviter les heures de forte pollinisation.
- **Purificateur d'air** avec filtre HEPA dans la chambre à coucher.
- **Vêtements** à changer en rentrant, pollens accrochés aux fibres.
- **Éviter de faire sécher le linge** dehors en période de pics.

ALIMENTATION ANTI-HISTAMINIQUE

Ce qui aide ou aggrave

- **Favoriser** : fruits rouges, curcuma, gingembre, oignon (quercétine).
- **Éviter pendant les crises** : alcool, fromages affinés, charcuterie (histamine).
- **Limiter** les aliments transformés et le sucre raffiné, pro-inflammatoires.
- **Miel local** — certaines études suggèrent un effet désensibilisant.
- **Hydratation** abondante pour fluidifier les sécrétions muqueuses.

RESPIRATION & DÉTOX

Soutenir le système

- **Lavage de nez** au sérum physiologique 2x/j en période de crise.
- **Respiration nasale** exclusive, filtre naturellement les pollens.
- **Sauna ou hammam** favorise l'élimination par la sudation.

AROMATHÉRAPIE

Huiles essentielles

- **Estragon** (*Artemisia dracunculus*) — 1 goutte en interne, avis pro requis.
- **Camomille romaine** — apaisante, en diffusion ou massage diluée.
- **Eucalyptus radié** — dégage les voies respiratoires hautes.

⚠ **Quand consulter ?** Œdème de Quincke, urticaire géant, gêne respiratoire sévère, choc anaphylactique → urgences immédiates (15/112). Allergie alimentaire suspectée → consultation allergologue.

Source : *Ma Bible de la naturopathie — guide de référence pour prendre soin de toute la famille au naturel*, Charlotte Jacquet, Naturopathe — Leduc Éditions, 2023

MG**Marine Gutfreund**
MG Ostéopathie

✉ osteo-gm@hotmail.com
☎ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr