

Allergies : un immense malentendu

Chère lectrice, cher lecteur,

Vos allergies viennent d'un immense malentendu. Un malentendu entre votre système immunitaire et le monde qui vous entoure.

Votre système immunitaire est censé vous protéger contre d'éventuels agresseurs. Mais il arrive parfois que ce soldat intérieur devienne un peu impulsif et se mette à canarder tout ce qui bouge. Si vous voulez passer ces prochaines semaines sans éternuer à tout bout de champ, vous devrez commencer par rassurer votre soldat intérieur.

Votre soldat intérieur a-t-il perdu la tête ?

Ça peut sembler difficile à croire, mais vos allergies viennent d'une simple erreur de votre corps.

Votre système immunitaire est tellement habitué à être protégé de toute menace qu'il en devient parfois nerveux.

Comme un soldat qui monte la garde en haut de sa tour. Plus le temps passe sans aucune alerte, plus il commence à se méfier. Chaque bruit devient suspect. C'est calme, trop calme...

Au moindre craquement de bois, le garde, sur les nerfs, va sonner l'alarme... même s'il s'agit d'une fausse alerte.

C'est à peu de chose près ce qui se passe dans votre corps.

Les lymphocytes T sont les globules blancs chargés de réguler les réponses immunitaires face aux substances étrangères. Ce sont eux, les soldats de votre corps.

Quand ils sentent une menace, ils se propagent, ce qui libère des agents chimiques sensibilisants, les immunoglobulines E (IgE).

Habituellement, ces IgE sont stimulées en réponse aux microbes pathogènes, mais dans ce cas précis, elles deviennent hypersensibles à d'autres molécules, comme les pollens par exemple.

Votre corps rentre alors en guerre contre un ennemi... qui n'en est pas vraiment un !

Les IgE produites se fixent sur des cellules appelées mastocytes, situées au niveau de la peau et des muqueuses. Les individus allergiques ont donc des mastocytes recouverts d'anticorps IgE, différents selon les allergènes.

Quand l'organisme entre en contact avec l'allergène, ce dernier se fixe sur les IgE présents sur les mastocytes et les active. C'est cela qui produit la sécrétion d'histamine, la molécule responsable des

symptômes allergiques^[1] :

Dans le nez, l'histamine augmente l'œdème et l'obstruction, provoque démangeaisons et éternuements et déclenche des sécrétions de mucus (nez qui coule).

Au niveau de la peau, elle provoque œdèmes et démangeaisons.

Dans les poumons, elle provoque une bronchoconstriction (contraction des muscles entraînant des difficultés respiratoires).

Tout ce dispositif hypersophistiqué pour combattre un envahisseur imaginaire...

Heureusement, il existe des solutions naturelles adaptées à chacun de ces problèmes.

En prévention

Bien avant la saison du « rhume des foins » vous pouvez prendre des traitements naturels en prévention.

Il en existe plusieurs et ils peuvent vraiment vous aider à passer un printemps plus serein.

La **vitamine D3** renforce les défenses immunitaires^[2], en particulier pendant l'hiver. Plus vos défenses seront affaiblies à la fin de l'hiver, plus elles seront sensibles aux allergènes, il est donc important de les renforcer avant le printemps. Posologie : 4 000 UI par jour.

Les **probiotiques** renforcent le microbiote, ce qui permet de stopper l'effet des pollens et autres allergènes. Ils sont à la fois efficaces en prévention^[3] et en traitement pour réduire la gravité des

symptômes^[4]. On en trouve dans la choucroute, le kéfir, le miso ou encore le kimchi.

Le **zinc**. Un déficit en zinc, même léger, peut avoir un grand impact sur le système immunitaire et le mécanisme allergique^[5]. Il se trouve naturellement dans les poissons et les champignons, mais il est recommandé d'en prendre en supplément, surtout si vous êtes carencé. 15 mg par jour est une dose optimale.

Les oméga-3 sont des anti-inflammatoires reconnus, et donc particulièrement efficaces en cas d'allergies. Ils sont particulièrement utiles en prévention car ils réduisent la production d'IgE^[6]. Les huiles de colza et de lin sont riches en acides linoléiques oméga-3. N'hésitez pas à prendre aussi 4 à 6 capsules par jour d'huile de poisson, que l'on trouve en pharmacie ou en diététique, pour la prévention et le traitement de fond des allergies.

Contre le nez qui coule

La **nigelle** (cumin noir) diminue les sécrétions nasales et les éternuements. Une cuillerée à café par jour^[7]. Vous pouvez aussi infuser les graines de nigelle, ou encore les inhaler.

L'**Euphrase** (*Euphrasia officinalis*) est utilisée pour traiter les infections et allergies de l'œil, mais aussi des sinus, de l'oreille moyenne ainsi que des voies nasales, notamment grâce à son action sur les sécrétions abondantes. Laissez infuser les feuilles (1/2 cuillerée à café) quelques minutes dans l'eau bouillante, puis trempez des compresses et appliquez-les sur vos paupières. Une fois par jour en fin de journée.

La **réglisse** : bien loin des rouleaux noirs de notre enfance, c'est sa racine qui nous intéresse dans le but d'un traitement contre la rhinite. Vous pouvez la trouver facilement en herboristerie et la consommer sous forme d'infusion, ou pour les plus intrépides d'entre vous, en extraire le jus en suçant directement la

racine.

Attention, la réglisse est contre-indiquée pour les personnes hypertendues.

Si vous avez des réactions cutanées (le secret de l'homme des bois)

Les personnes qui ont l'habitude de se promener dans la nature connaissent bien le **plantain**, un antihistaminique de premier choix et le sauveur des personnes allergiques aux piqûres d'insectes. Il suffit d'écraser la feuille directement sur la peau, à l'endroit de la piqûre.

Et en passant, sachez que vous trouverez souvent du plantain à proximité des orties... au cas où vous mettriez les mains au mauvais endroit. La nature est bien faite !

Une supplémentation en **zinc**^[8] est également conseillée en cas de réaction allergique au niveau cutané.

En cas de crise, trois plantes de l'extrême

Si vous vous sentez attaqué de toutes parts, certaines plantes sont connues pour avoir un effet global sur les symptômes :

La **menthe poivrée**^[9] (*mentha x piperita*) est efficace pour traiter les troubles digestifs (nausées, ballonnements). Elle est cultivée en Europe, Asie et Amérique du Nord. Elle est aussi utilisée pour les infections bronchiques et dans le soulagement des douleurs cutanées.

Pour l'appliquer, faites infuser une cuillerée à café de menthe poivrée dans une tasse d'eau pendant

10 minutes. Filtrez ensuite le tout pour obtenir une lotion. Appliquez 2 à 3 fois par jour sur la zone irritée.

La **spiruline** est également un excellent allié de vos défenses immunitaires. Elle diminue globalement les symptômes de démangeaisons, irritations et éternuements. On la consommera dans ce cas en gélules. Privilégiez cette plante, car elle a tendance à absorber la pollution environnante.

Les racines de **ginseng** (*Panax ginseng*) rouge coréen, ont montré une action anti-asthmatique et anti-démangeaison dans plusieurs études scientifiques^[10]. Évitez cependant de le consommer le soir, en raison de ses vertus énergisantes. Il est également déconseillé aux femmes enceintes et aux personnes atteintes d'hypertension artérielle.

5 conseils pour survivre à la saison des pollens

Pour terminer, voici encore 5 conseils de base pour limiter vos crises allergiques :

1. Éviter de sortir lors des jours de grand vent et laisser les fenêtres fermées durant la journée.
2. Éviter de faire sécher le linge à l'extérieur.
3. Porter des lunettes à l'extérieur.
4. Se laver régulièrement les cheveux, de préférence le soir.
5. Se nettoyer le nez matin et soir avec du sérum physiologique ou de l'eau de mer 35.

Avec tous ces conseils, j'espère que vous profiterez bien des beaux jours qui arrivent.

Amicalement,

Florent Cavalier

Pour être sûr de bien recevoir la lettre *PureSanté* sans qu'elle se perde dans votre boîte de messagerie électronique, [visitez la page suivante](#).

Les informations mises à disposition au sein de cette lettre sont publiées à titre purement informatif et constituent des informations générales ne tenant pas compte de la situation personnelle de chacun. Les résultats mentionnés ne sont pas garantis. Les informations fournies ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés

Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé pour toute question relative à leur santé et leur bien être.

L'éditeur de cette lettre n'est pas un fournisseur de soins médicaux, ne pratique à aucun titre la médecine ni aucune autre profession médicale et s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs.

Aucune des informations ou des produits mentionnés au sein de cette lettre ne sont destinés à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.

PureSanté est un service d'information gratuit de PureSanté Éditions.

Pour toute question, [rendez-vous ici](#).

PureSanté Éditions, CS 70074, 59963 Croix Cedex, FRANCE

