

# Comment faire la paix avec vos allergies (pollens, allergène,...) ou intolérances ?



Les allergies ou intolérances, sont des réactions anormales de notre système immunitaire à une substance (alimentaire, extérieur pollen ou graminée ...) et peuvent aboutir à des réactions (cutanées, respiratoires...) légères à parfois très sévères (ex œdèmes ou choc anaphylactique).

Il existe une relation entre vos intestins et ces réactions : Le microbiote (ou flore intestinale) permet de donner le terreau nécessaire aux bonnes réactions immunitaires, anti inflammatoires et au processus allergique.

Ces conseils ne se substituent pas à un diagnostic ou traitement médical : certains cas graves sont à prendre en charge médicalement.

Mais vous pouvez agir naturellement sur :


## L'apport d'oméga 3 pour leur effets sur l'immunité et favoriser les réactions « anti inflammatoires » :

o Consommez 2 CS / jour d'huile de Colza, de cameline, chanvre, sur des aliments froids ou tièdes et à conserver au réfrigérateur 3 mois ; de préférence Bio et vierge de 1ère pression à froid pour leurs qualités nutritionnelles ;

o Consommez des poissons gras (saumon, thon sardines, maquereaux, flétan, espadon même en conserve) plusieurs fois par semaine

o Ajouter des oléagineux (amandes, noix, noisettes, ...), si vous n'êtes pas allergique aux fruits à coque ou à l'arachide

Augmentez la consommation des aliments riches en oméga 3 : mâche, crevettes

**Aider votre microbiote :**  avec des aliments dits lacto-fermentés (choucroute, kombutcha (boisson pétillante), kefir ... et parfois un probiotique, composé de diverses souches de ferments : rapprochez vous de votre naturopathe, ou de votre pharmacien pour identifier celui qui vous correspond le mieux selon votre fonctionnement digestif.

D'autres pistes à aborder avec votre naturopathe par exemple telles que l'alimentation dite « hypo-toxique » ou n'accentuant pas l'inflammation ; des plantes aidant à gérer l'inflammation peuvent être envisagées.

Des méthodes énergétiques comme Bye Bye Allergies © permettent de « re-programmer » le corps à côtoyer de nouveau la substance, par l'activation de certains points sur les méridiens dorsaux selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Une compréhension globale de votre corps et son fonctionnement est menée au préalable pour envisager le programme le plus adapté. Contactez moi

Mots clefs à travailler :

- Allergies
- Pollens
- Eczéma
- Naturopathe Lyon
- Naturopathie