



LES ALLERGIES AU POLLEN ET AUTRES RHINITES ET ALLERGIES SAISONNIERES !

L'accompagnement en Naturopathie

A chaque fois que le printemps revient, certains se réjouissent de voir les fleurs pousser, les oiseaux chanter, les feuilles qui s'ouvrent chaque jour un peu plus alors que les jours s'allongent... Pour certains printemps rime avec désagréments (écoulement nasal, éternuements, yeux qui piquent et qui larmoient). Ces symptômes sont dues à une sensibilité excessive de notre système immunitaire à un élément externe (pollen, poils, poussière...) qui, pour d'autres, ne provoque absolument aucune réaction. Il s'agit donc bien d'une "erreur" du système immunitaire qui provoque pour se défendre d'un danger imaginaire, une réaction inflammatoire.

Tout l'organisme répond alors à cette guerre qui est déclenchée : production d'histamine et d'autres substances qui vont dilater les vaisseaux sanguins et augmenter les sécrétions.

L'accompagnement en naturopathie devrait idéalement débuter un à deux mois avant l'apparition habituelle des symptômes, période qu'on peut déterminer en se basant sur les années antérieures, et se poursuivre un à deux mois après.

Comment votre Naturopathe peut-il vous aider dans la gestion de vos allergies ?

Tout d'abord en s'intéressant à l'intestin : Les modifications de la flore intestinale liées à notre environnement moderne constituent une des hypothèses pour expliquer l'émergence des allergies, un fléau qui prend de plus en plus d'ampleur. De plus au niveau de l'intestin D'où l'idée d'apporter chaque jour à l'intestin les micro-organismes qui « revigorent » les capacités de défense de la flore intestinales. (microbiote)

De plus une barrière intestinale poreuse due au stress, à une ou plusieurs prises d'antibiotiques, ou encore à une mauvaise alimentation laisse s'échapper certaines substances dans la circulation sanguine renforçant la réaction inflammatoire.

Le Naturopathe vous conseillera sur le type d'alimentation à adopter et si nécessaire vous orientera sur les compléments alimentaires nécessaires à une bonne restructuration de votre barrière intestinale.



En drainant votre foie : Le foie est l'organe le plus volumineux du corps humain, il est aussi celui qui effectue le plus de transformations chimiques dans le corps. Il assure 3 grandes fonctions vitales : épuration, stockage et synthèse. C'est un ouvrier laborieux souvent surmené par un environnement pollué, par une alimentation trop riche mais aussi par nos stress répétés. A ce jour nous recensons plus de 500 fonctions effectuées par le foie.

Parmi ses fonctions, le foie à un rôle primordial dans la maîtrise de la libération d'histamine par notre organisme. Le foie possède également un rôle important dans le nettoyage de la flore intestinale. Ainsi il est essentiel de drainer et de régénérer son foie au moins deux fois par an pour le soulager et lui permettre d'accomplir correctement ses tâches.

Le drainage du foie débutera tout d'abord par une alimentation adaptée et quelques plantes hépatiques spécifiques peuvent être associées.

En rééquilibrant les minéraux : Par exemple, Le Zinc est un oligo-élément très important. Le zinc joue un rôle important dans la croissance, la réponse immunitaire. Son apport est donc essentiel dans la gestion des allergies saisonnières. L'alimentation des pays industrialisés est trop souvent pauvre en zinc.

N'hésitez pas à demander conseil à votre Naturopathe.

La Naturopathie est une synthèse de méthodes naturelles appartenant aux médecines dites non conventionnelles. Elle apporte des solutions personnalisées, afin de permettre à l'organisme de préserver ou retrouver sa vitalité : micronutrition, gestion du stress, plantes, huiles essentielles, réflexologie, massage bien-être, relaxation, hydrologie... Lorsque des troubles fonctionnels sont déjà installés, la naturopathie apporte soutien et confort.

ATTENTION : Les différents conseils en hygiène vitale ou compléments alimentaires cités dans ce document ne peuvent en aucun cas remplacer une prescription médicale. Ils ne conviennent pas à tout le monde et peuvent même dans certains cas être contre-indiqués. Demandez toujours conseil à votre thérapeute avant de les utiliser.

Seul votre médecin peut poser un diagnostic médical.



NATUROPATHE
MARIE-LAURE LECLERC

*Certifiée de l'Institut Supérieur de Naturopathie (ISUPNAT Paris)
et de l'Ecole Française de Coaching (EFC Paris)
Membre agréé de l'Organisation de la Médecine Naturelle
et de l'Education Sanitaire (OMNES)*

03 86 83 77 75
29 Bd du Mail 89100 SENS
www.naturopathie-yonne.fr