



## J'AI UNE ALLERGIE SAISONNIÈRE. QU'EST CE QUE JE PEUX PRENDRE ?

Les allergies saisonnières sont un motif fréquent de consultation ou de demande de conseil.

Les antihistaminiques fonctionnent relativement bien, mais ne traitent pas le terrain !

De plus, nombreux sont les gens qui les supportent mal.

La désensibilisation fonctionne bien, mais pas chez tout le monde.

Et s'il s'agit d'un terrain multi-allergique, elle n'est pas indiquée.

Donc, la demande pour un traitement naturel est forte.

Tantôt spectaculaires, tantôt décevantes, il est toujours intéressant d'essayer les thérapeutiques naturelles. Le risque est nul et les chances d'améliorer sont malgré tout réelles.

On peut également associer antihistaminiques et traitement naturel quand on commence un traitement en pleine saison pollinique. L'un n'empêche pas l'autre, surtout au début.

C'est surtout sur le traitement de fond, suivi pendant plusieurs mois, que les thérapeutiques naturelles apportent le plus de résultats. Et pour cela il faut être patient...

La personne qui est déjà sous antihistaminiques et n'est pas calmée pourra associer son traitement à des produits naturels

Si elle se sent bien, elle pourra alors diminuer progressivement les antihistaminiques.

**Quels sont les symptômes ?** Les signes habituels sont le prurit nasal et oculaire, les éternuements, les écoulements nasaux et parfois le larmoiement. Cela permet de différencier une rhinite virale d'une allergie.

Pour un adulte ou adolescent on prendra :

Plantago lanceolata extrait sec 450 mg deux gélules le matin

Ribes nigrum et Rosa canina en gemmothérapie dans une boisson matin et soir au repas.

Le plantain est anti-inflammatoire et antiallergique.

Le cassis (*Ribes nigrum*) par son action sur la sécrétion de cortisol, et l'églantier (*Rosa canina*) jouent un rôle immuno-modulant, intéressant dans les phénomènes inflammatoires d'origine allergique.

**A titre préventif** l'huile essentielle d'Estragon fonctionne très bien Prendre 2 gouttes dans un support (pain, miel, sirop...) au moment du repas

**Mais aussi en cas de toux sèche !**

Les feuilles de Plantain lancéolé contiennent entre autres de la noscapine. Cet alcaloïde (soluble dans l'alcool) exerce un effet antitussif. De ce fait, le plantain peut être utilisé dans le traitement des toux sèches.

Ex d'utilisation pour un adulte ou un adolescent : Indication : Toux sèches  
Gélules d'Extrait sec de Plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*) Deux gélules matin et soir

Prenez soin de vous !

A bientôt ...

Mady