



Vive le printemps – Non aux allergies saisonnières

Le printemps est là; il nous évoque l'arrivée des beaux jours, mais il est aussi synonyme de désagréments comme le rhume des foins et la rhinite allergique. Les allergies sont des réactions excessives de notre système immunitaire vis-à-vis de substances qualifiées d'inoffensives. Contrairement à ce que l'on pense ce n'est pas la sphère des poumons qui est touchée, mais le foie. La médecine chinoise enseigne que pour chaque saison un organe est concerné. Donc dans la naturopathie nous en tenons compte. D'ailleurs la nature aussi nous offre durant cette période tout ce qu'il faut pour drainer notre organisme : comme les pissenlits, les artichauts, les asperges et j'en passe. Ne nous en privons pas... drainer l'organisme, manger plus légèrement ne peut être que profitable au terrain allergique. L'homéopathie est très efficace. On commence un ou deux mois avant les symptômes avec une dose de Pollen 15 CH par semaine. On peut également préparer le terrain avec des oligo-éléments comme Mn-Cu 3x par semaine environ 3 ml à jeun et S (soufre) deux fois par semaine en alternance. Le pharmacien pourra vous conseiller. Dès les premiers symptômes, on prend en homéopathie Poumon-histamine 9 CH à raison de 3 granules 1 à 3 x jour. Et si des symptômes d'asthme surviennent prendre 1 dose d'Histamine 200 k 1 x /semaine. Et pour des symptômes plus précis à raison de 3 gr 1 à 2 x/jour : Allium cepa 15 CH : écoulement nasal abondant et irritant qui peut être accompagné de larmoiements avec des picotements que l'air frais améliore, éternuements nom-

breux. Euphrasia officinalis 15 CH : larmoiement très irritant, yeux rouges et irrités, sensibilité à la lumière, les paupières sont gonflées et agglutinées le matin, l'écoulement nasal n'est pas irritant. Sabadilla officinarum 15 CH: crises d'éternuements, chatouillement au voile du palais qui oblige à se le frotter avec la langue. Nux vomica 15 CH: éternuements sans fin survenant le matin au réveil et qui ne peuvent être maîtrisés, sensibilité aux odeurs et aux parfums. Vous pouvez également trouver des préparations homéopathiques combinées en pharmacie. Les huiles essentielles (HE) peuvent vous soulager comme par ex.: l'HE d'Estragon artimisia dracunculus, l'HE de Pin Sylvestre pinus sylvestris, l'HE Manuka leptospermum scoparium. A utiliser en inhalation soit une goutte d'une HE dans un bol d'eau chaude à inhaler, ou une à deux gttes dans la journée sur un mouchoir à respirer selon les besoins et dans un diffuseur ioniseur (pas de chaleur). La pétasite Petasites hybridus, à prendre sous forme de compri-

més aurait la même efficacité que les médicaments à base de cétirizine. Par exemple à utiliser lorsque les antihistaminiques classiques provoquent trop de somnolence. La naturopathie étant proche de la nature donne d'excellents résultats pour diminuer tous les symptômes et même les voir disparaître. Un traitement avec la Chromathothérapie ® en parallèle aux soins naturels apporte une désensibilisation naturelle. Il est conseillé de faire le traitement dès le début de l'année jusqu'à la fin de la saison des pollens. On peut l'utiliser aussi au moment des crises. Elle a l'avantage de ne pas être contraignante et les enfants l'apprécient beaucoup. Après deux années les symptômes ne sont plus du tout pareils et enfin les personnes respirent... Voir info: sur le site www.aromavotre.com.

Autres informations et conseils
au Cabinet «Naturellement Vôtre»
à Orbe

Pascale Thommen