

LES ALLERGIES LIEES AU POLLEN

Avec l'arrivée du printemps, le nombre de personnes souffrant d'allergies est quatre fois supérieur qu'il y a trente ans. Il est bon de savoir que le pollen est beaucoup moins présent le matin qu'en journée et en fin de journée. Il est préférable d'aérer sa maison le matin que durant la journée. N'hésitez pas à changez fréquemment de vêtements et à prendre une douche le soir pour ôter le pollen sur les cheveux, et les parties du corps qui ont été exposées durant la journée.

Si vous avez un jardin, demandez à un proche de tondre la pelouse afin que les herbes ne soient pas trop hautes.

L'allergie entraîne de grandes fatigues, des rhinites, le nez qui coule, le nez bouché, les yeux larmoyants, les oreilles et la gorge qui grattent, des difficultés respiratoires qui peuvent déboucher sur une toux asthmatiforme. Tous ces symptômes sont des indicateurs qui vous permettent de savoir que vous êtes allergiques au pollen. **Nous vous proposons quelques remèdes naturels pour vous soigner, mais n'hésitez surtout pas à consulter votre médecin.**

Pourquoi est-il nécessaire de nettoyer le colon et le sang ?

Il est fortement conseillé de nettoyer le colon avant de prendre le traitement afin que le corps puisse absorber ces remèdes naturels.

Dans un verre, le matin mettre un peu d'aloé vera et presser un demi-citron. Répéter cette opération durant un mois.

Comment Soigner le rhume des foins ?

1. L'ortie est très bon car c'est un anti-allergène.

Faire infuser une petite cuillère à café d'ortie dans une tasse d'eau et en boire 3 fois par jour.

Quoi prendre pour une respiration difficile ?

1. **Le Ginkgo Biloba** : est très bon pour :

- une respiration sifflante.
- une toux persistante
- des conditions asthmatiques

Mettre 3 à 4 graines dans 600 ml d'eau et en boire 3 fois/jour.

Décoction : Boire 3 tasses par jour

- Placer les grains dans une casserole (pas en aluminium),
- Y ajouter l'équivalent de 3 à 4 tasses d'eau,
- Recouvrir la casserole et porter à ébullition,
- Laisser mijoter à feu doux durant 15 à 20 minutes.
- Passer au tamis,

2. **Le Thym** : est aussi excellent pour les symptômes liés à l'asthme et au rhume des foins
- Prendre une tasse trois fois par jour.
 - Mettre les herbes hachées dans une tasse ou une théière
 - Verser l'eau bouillante sur les herbes
 - Couvrir et laisser infuser pendant 10 minutes
 - Filtrer avant l'utilisation

Astuce : Le thym est également très bon, si mucosité dans la poitrine

Pour accompagner ce traitement, faire alternativement du jus de carotte frais ou du jus de cresson frais.

Attention : Durant ce traitement, éviter le soja et le blé, car cela augmente les mucosités dans le corps.

J'ai testé un autre traitement dès les premiers symptômes de l'allergie durant un long mois, et cela a été très bénéfique

- Un pamplemousse tous les deux jours
- 15 à 20 gouttes d'échinacea et d'extrait de pépins de pamplemousse, 3 fois par jour
- Compresses et lavement des yeux avec une infusion de camomille 3 fois par jour