



## Ces allergies qui nous empoisonnent ...

On aimerait pouvoir les supprimer d'un coup de baguette magique car **ses manifestations sont parfois violentes**. Mais pour un **soulagement durable**, il est primordial, en parallèle de l'accompagnement médical, d'aller **rechercher la cause profonde de ce déséquilibre** de terrain qui rend notre organisme si réactif vis-à-vis de notre environnement.

En général, les allergies se manifestent le plus souvent au niveau de la **bouche** (gonflement des lèvres, de la langue), **via des problèmes respiratoires** (*asthme*), tout au long du **système digestif** (*crampes d'estomac, vomissements, diarrhées*), et enfin au travers de **la peau** (*urticaire, eczéma*).

Notre système immunitaire est d'une grande complexité. Dans le cadre des allergies, plusieurs mécanismes peuvent être impliqués, qui provoquent une **hypersensibilité** et une réaction anormale.

Dans l'approche naturopathique, nous veillons à **renforcer le corps aux différentes étapes clefs**, et cherchons à déterminer précisément la ou les causes de cette désadaptation. Voilà quelques uns des axes qui nous permettent d'obtenir de bons résultats en travaillant en profondeur :

- ➔ **Renforcer les barrières naturelles** (peau, intégrité des muqueuses respiratoire et intestinale, ...)
- ➔ Soutenir le corps de manière globale par **l'équilibrage du système hormonal** (*cortisol-surrénales*) **et du système nerveux** (*équilibre ortho- et para-sympathique*)
- ➔ **Comblé les éventuelles carences** (*enzymes, oligo-éléments*)
- ➔ **Modérer** les mécanismes de l'immunité pour éviter l'emballement
- ➔ Soutenir la **neutralisation des toxiques** et renforcer la capacité d'élimination
- ➔ **Limiter le niveau d'inflammation** du corps

Voici en tout cas pour démarrer quelques aides qui pourront vous être précieuses au quotidien :



### Des aliments-pièges

Si vous avez un terrain allergique, vous avez du remarquer que certains aliments ont tendance à **exacerber ou déclencher des réactions assez rapides** : voici les substances responsables qui se cachent dans ces aliments : **histamine, tyramine et phényléthylamine**.

Alors autant éviter les sources alimentaires contenant ces déclencheurs, en voici quelques uns : *fraises, vin blanc et champagne, charcuteries, fromages fermentés, thon, coquillages et crustacés, blanc d'œuf cru*



## Les réglages alimentaires pour agir en prévention

- 1) **Bien Mastiquer** : conseil basique, mais qui le suit vraiment ? Et pourtant, une bonne mastication est **capitale pour prévenir les intolérances alimentaires** (activation des sucs digestifs, meilleure dégradation des aliments en amont, ce qui va soulager l'intestin et limiter les agressions de la muqueuse).
- 2) **Une crudité minimum par jour** pour l'apport en enzymes, et antioxydants
- 3) Un apport suffisant en **oméga-3 à longue chaîne** (EPA/DHA issus des poissons gras) pour leur action **anti-inflammatoire** : hareng, sardine, maquereau, ou saumon bio (3 portions/ sem)
- 4) **Du radis noir** : son action sur le foie lui permet d'agir indirectement sur les réactions allergiques
- 5) **Tout ce qui peut chouchouter l'intestin !**
  - **Des fibres** (céréales demi-complètes, légumineuses, fruits et légumes), la **chlorophylle** contenue dans les légumes verts ou dans les algues, et les **amidons refroidis qui aident à cicatriser la muqueuse** (pommes de terre vapeur passées au frigo, pâtes al dente).



### Qu'en est-il des intolérances alimentaires ?

Il y aurait beaucoup à dire à ce sujet, peut-être à l'occasion d'une autre newsletter, mais voici ce qui les différencie de l'allergie. Il n'y a **pas de réaction brutale au début**, les manifestations se font sentir de **manière différée**, et sont souvent **fonction de la quantité absorbée**.

Elles concernent principalement **le lactose** (le sucre contenu dans le lait car à partir d'un certain âge nous ne disposons plus de l'enzyme nécessaire pour le digérer), les protéines du lait de vache, le **gluten** (contenu dans le seigle, le blé, l'avoine, et l'orge) mais peuvent bien sûr se porter aussi sur d'autres aliments.

- **Le risque ?** Ces intolérances vont irriter la paroi de l'intestin et la rendre poreuse. Transformé en passoire, notre intestin va laisser passer des grosses molécules considérées alors comme des envahisseurs et contre lesquels notre système immunitaire va se mobiliser en permanence, au risque de se déséquilibrer complètement.

## OUI aux probiotiques mais pas n'importe lesquels !



Et oui, rappelons-le, dans la grande famille des probiotiques (ou ferments lactiques), il existe des centaines de souches différentes de bactéries.

En matière d'allergies, choisir **les bonnes souches\*** est essentiel. En effet, ces petites bactéries vont pouvoir **dégrader une bonne partie des protéines alimentaires générant les allergies**, elles vont **renforcer l'effet barrière** de notre intestin, **moduler la réponse immunitaire** et **abaisser l'inflammation**.

- Lesquels choisir ? Sur un terrain allergique, on pourra conseiller **Nergeflore Restor** et **Nergeflore Tolerance** des laboratoires LPEV ou bien **Ultraflora Premium** des laboratoires Bionutrics.

Ex de souches dont l'efficacité a été testée cliniquement : B.lactis Bb-12, L.lactis CNMN 1-3229, Lb.salivarius CNCM I-3233, Lb.acidophilus NCFM, B.lactis Bi-04

Amanda Velez – Praticien de santé naturopathe

[velez\\_pro@yahoo.fr](mailto:velez_pro@yahoo.fr) 06 83 57 64 39

[www.naturopathe-paris.net](http://www.naturopathe-paris.net)

Mai 2013



## Les coups de pouce naturels

Les **bourgeons de cassis (ribes nigrum)** : remède de choix dans tous les processus allergiques.

- Mon coup de cœur : le complexe **Gemo-AI** des **laboratoires La Royale** : avantageusement complété par les jeunes pousses de romarin et de genévrier, ce complexe est une aide appréciable pour modifier le terrain en profondeur.

L'huile de **Nigelle (cumin noir, nigella sativa)** : très utilisée de manière traditionnelle en Egypte, Tunisie, elle a une action **anti-oxydante et anti-inflammatoire** et permet **d'apaiser les irritations** au niveau de la peau et du système digestif.

Le champignon **REISHI (ganoderma lucidum)** : adaptogène global du corps, il soutient l'immunité et renforce l'organisme de manière générale contre tous les effets du stress et agit donc indirectement sur les terrains réactifs



### Le mot de la fin : plutôt comprendre l'allergie que la combattre

- ➔ Certains terrains allergiques sont installés depuis longtemps, et il serait utopique de vouloir régler le problème en quelques semaines. Mais les bénéfices que vous constaterez suite à la mise en place progressive d'une nouvelle hygiène de vie vous récompenseront de vos efforts.

Vous constaterez peut-être une moindre sensibilité, des épisodes allergiques plus espacés, moins violents. Enfin, en étant plus à l'écoute de votre corps, vous considèrerez cette sensibilité comme un **voyant rouge** qui s'allume pour vous alerter : auriez-vous un peu trop tiré sur la corde, est-il temps de lever le pied pour un peu plus de détente et un peu moins de stress ?

Ces quelques pistes sont un aperçu de l'approche naturopathique, qui s'applique à considérer l'organisme dans sa globalité, et permet d'ajuster finement les conseils. Je reste bien sûr à votre écoute si vous souhaitez un accompagnement personnalisé.



Je vous souhaite un beau mois de mai !

**A bientôt !**

Amanda Velez – Praticien de santé naturopathe

[velez\\_pro@yahoo.fr](mailto:velez_pro@yahoo.fr) 06 83 57 64 39

[www.naturopathe-paris.net](http://www.naturopathe-paris.net)

Mai 2013