



Olivier BON
Naturopathe

Juin 2015

Votre lettre

Santé Nature

Sommaire:

Atchoum !

Ateliers santé nature

Rhume des foins: pourquoi?

En ce moment, les pollens de graminées circulent en quantité dans l'air que nous respirons. 30% de la population souffre du rhume des foins. Pourquoi sommes nous si nombreux à en souffrir et comment s'en parer?

Coryza spasmodique, rhinite allergique, rhume des foins, catarrhe aigu des muqueuses nasales et oculaires... autant de mots pour signifier cet inconfort saisonnier.

Pour les hygiénistes, si nous souffrons beaucoup plus des allergies qu'autrefois, c'est parce que nous sommes trop propres. Dans l'enfance, nous sommes bien plus protégés de toutes infections, nous sommes vaccinés et ne vivons pas ou peu de maladies infantiles qui contribuent à la formation, la maturation de notre système immunitaire. Celui-ci a du mal à se moduler et peut réagir de manière extrêmement forte à des agressions comme le pollen ou autres substances extérieures au corps.

Pour d'autres, c'est le niveau de pollution atmosphérique qui est la cause. Les polluants fragilisant les muqueuses et les rendant irritables, favorisent les allergies. De plus, les polluants irritants se fixant également sur les pollen, notre système immunitaire associerait le pollen au polluant.



Pour la médecine traditionnelle chinoise, notre bonne santé est favorisée par une bonne circulation du yin et du yang dans notre corps: le Qi, qu'on appelle en naturopathie force vitale. Si cette force est faible, notre immunité est dérégulée. La force défensive de notre corps contre les agressions extérieures est appelée Wei Qi, elle est produite par la rate et l'estomac. Si votre acupuncteur vous dit que vous avez un vide de rate, c'est certainement pour cela que vous avez des allergies. La rate permet l'assimilation du Qi et la répartition des liquides dans le corps. Vous avez remarqué toute cette eau lorsqu'on a un rhume des foins?

Nos grands-mères associaient le printemps aux bals de villages, au flonflon de l'accordéon, aux fleurs, et au nouveau fiancé qu'elle allaient rencontrer...

Nous, c'est plutôt mouchoirs, yeux tout rouges, visage boursoufflé... Un peu moins glamour. Autant d'inconvénients qui nous empêchent de profiter pleinement de cette belle saison.

Nos grands mères connaissaient-elles des remèdes de... ou n'en souffraient-elles pas du fait de leur mode de vie beaucoup plus sain (moins de sédentarité, moins d'aliments transformés et additivés), et de l'absence de pollution atmosphérique?

Je n'en sais rien, mais ce qui est sûr, c'est qu'on peut largement améliorer ce trouble par une hygiène de vie adaptée et quelques petits "remèdes".

Il y a quelques années en arrière, lorsque j'avais une hygiène de vie déplorable, bien avant ma rencontre avec la naturopathie, je passais une "période graminées" infernale dont je redoutais la venue chaque année. Pendant plusieurs semaines je vivais l'enfer !

Aujourd'hui, juste par l'alimentation et une hygiène de vie bien meilleure; sans prendre aucune plante ni aucun complément alimentaires, je m'en tire avec quelques éternuements sporadiques. Il me suffirait de prendre quelques tisanes, quelques huiles essentielles et de préparer mon système immunitaire avant la saison (bref, de bien chausser le cordonnier) pour n'avoir plus aucune gêne.

Rhume des foins: que faire?

D'abord respecter la saison du printemps qui est celle du foie. Celui-ci a un rôle important dans l'immunité. Vous devez, si vous suivez mes conseils, avoir déjà fait la détox de votre foie.

Il est recommandé d'alléger vos repas et notamment ceux du soir, diminuer les matières grasses et les enrichir en omega 3 qui vont améliorer la fluidité de vos membranes cellulaires et la transmission des médiateurs de l'immunité.

Vous pouvez également:

- faire une cure de jus de myrtilles, le fruit de l'allergie.
- manger une tranche d'ananas à chaque repas, le manganèse qu'il contient combat l'allergie au pollen

Votre sommeil est essentiel pour ne pas avoir de réactions allergiques importantes. Je vous ferai un de ces jours une lettre au sujet du sommeil. Sachez juste que le manque de sommeil favorise les médiateurs de l'inflammation.

Le stress génère du cortisol qui favorise l'allergie. Là non plus, je ne peux pas traiter du stress ici, mais sachez vous détendre, respirer, vous faire masser par exemple.

Pour préparer l'arrivée des pollens:

Manganèse-Soufre que vous pouvez alterner avec manganèse-cuivre, 1 ampoule 5 jours par semaine.

Dans l'urgence: en hydrothérapie des bains de bras très chauds

crise d'éternuements, ou une crise de rhume des foins en général.

Pendant la saison des pollens:

- une infusion de feuilles de ronce sera une bonne tisane à prendre plusieurs fois par jour, à alterner avec une tisane de plantain.



Le Plantain lancéolé - *Plantago lanceolata*

- huiles essentielles:

en premier lieu l'incontournable estragon: remarquable antispasmodique, calme l'anxiété, remède de la spasmophilie, excellent antiallergique, surtout respiratoire. A prendre de toutes les façons, en gouttes buvables 2 gouttes 3 fois par jour; En mettre sur un mouchoir que vous respirerez tout au long de la journée. Dans l'eau du bain et même en se tamponnant les tempes, les ailes du nez et même le plexus avec un mélange, camomille - Estragon.

Ensuite: l'eucalyptus radié : 2 gouttes 3 fois par jour, inhalations, vaporisations

.dans les pièces de vie, tampons sur le front, tempes, ailes du nez, plexus.

En fonction des symptômes on pourra ajouter niaouli, ravinsara, thym au Thujanol, menthe poivrés.

Ateliers santé nature

Le volet "éducation à la santé naturelle" me tient à coeur. Pour moi, il nous manque ce savoir, cette connaissance de notre fonctionnement, de nos corps. Il nous manque cette culture de la nature, de la santé qui nous permette de vivre mieux, plus longtemps et en accord avec notre environnement. Je crois vraiment que cette culture doit être propagée, partagée, transmise, de génération en génération. C'est l'objet de mes ateliers.

Quelques petits changements ont fait que j'ai dû interrompre le rythme hebdomadaire, mais je reprends dès la semaine prochaine pour les 3 derniers ateliers de l'année scolaire. Ils auront lieu désormais le jeudi à mon cabinet à la Pardieu au 222 Avenue Gustave Flaubert.

Jeudi 18 Juin

19h : L'iridologie, c'est quoi ?

20h30 : La naturopathie ?

Jeudi 25 Juin

19h : Prendre soin de son terrain

20h30 : L'équilibre acido-basique

Jeudi 2 Juillet

19h : Le jeûne hydrique

20h30 : L'alimentation paléo

Une petite collation dînatoire bio est prévue entre les deux ateliers.

pendant 20 minutes peuvent vous arrêter une

Chacun dure environ 1h30, participation: 7€ et 12€ pour les deux consécutifs.