

# Les conseils d'Alexandra

## ALLERGIES SAISONNIERES RESTAURER LE TERRAIN

### 1- SOUTENIR LES ÉMONCTOIRES : RELANCER LES FONCTIONS D'ÉLIMINATION

Le corps dispose de voies naturelles d'élimination (foie, reins, intestins, peau, poumons) qui assurent un véritable travail de régulation interne.

Lorsqu'elles sont ralenties ou surchargées, l'organisme peut devenir plus réactif, comme si la pression interne augmentait.



**Si les “portes de sortie” restent fermées, les déchets s'accumulent et le corps finit toujours par trouver un autre moyen de s'exprimer.**

#### Quelques conseils

- Maintenir une hydratation régulière et répartie dans la journée.
- Soutenir en douceur le foie et les reins avec des plantes adaptées (pissenlit, romarin, fenouil...).
- Favoriser le mouvement (marche, respiration) pour relancer les circulations.

### 2- REDUIRE LES ALIMENTS PRO-INFLAMMATOIRES

L'inflammation chronique constitue un terrain propice aux réactions allergiques. Certains choix alimentaires peuvent l'entretenir, voire l'aggraver.



**“Le pollen devient alors l'étincelle qui vient raviver un feu intérieur encore actif.”**

#### Quelques conseils

Alléger en douceur :

- moins de sucres rapides, de glucides raffinés et d'alcool
- moins d'aliments ultra-transformés et de mauvaises graisses (oméga 6)
- éviter les produits laitiers de vache et limiter le gluten
- limiter les charcuteries, les viandes transformées et la viande rouge

Nourrir autrement :

- des légumes verts, les légumes colorés, vivants et de saison
- de bonnes graisses (oméga-3)
- des épices comme le curcuma, le gingembre, herbes aromatiques

# Les conseils d'Alexandra

## ALLERGIES SAISONNIERES RESTAURER LE TERRAIN

### 3- RESTAURER L'ÉQUILIBRE INTESTINAL

Le microbiote intestinal joue un rôle central dans la modulation du système immunitaire. Un déséquilibre à ce niveau peut favoriser des réponses inadaptées. Il ne s'agit pas seulement de "prendre des probiotiques", mais de recréer un environnement favorable.



**“un intestin équilibré agit comme un filtre intelligent, il est capable de différencier ce qui doit être toléré de ce qui doit être combattu.”**

#### Quelques conseils

- fibres douces et variées
- alimentation lactofermentée (choucroute crue, carottes, kéfir, kombucha, miso, tempeh, kimchi)
- soutien ciblé si nécessaire (probiotiques, prébiotiques, vitamine D)

### 4- RÉDUIRE LA CHARGE EN HISTAMINE

L'histamine est au cœur de la réaction allergique. Elle agit comme un signal d'alerte. Mais lorsqu'elle est produite en excès ou mal régulée, la réponse devient disproportionnée.

Certains facteurs vont favoriser une accumulation :

- alimentation riche en histamine (fromage affinés, alcool, produits fermentés mal tolérés)
- stress chronique
- une surcharge du foie (organe clé dans la dégradation de l'histamine)



**“Quand le réservoir d'histamine est plein, le moindre pollen suffit à faire déborder les symptômes.”**

#### Quelques conseils

Soutiens efficaces :

- réduire les aliments riches en histamine
- soutenir le foie (desmodium, chardon marie...)
- rééquilibrer le microbiote intestinal
- intégrer des nutriment régulateurs : quercétine (Curcu8-10), vitamine C liposomale, ortie (Curcu8-Q10)

# Les conseils d'Alexandra

## ALLERGIES SAISONNIERES RESTAURER LE TERRAIN

### 5- REPROGRAMMER LE SYSTEME IMMUNITAIRE

Dans les allergies, le système immunitaire ne manque pas d'activité : il surréagit. L'objectif n'est donc pas de le stimuler davantage, mais de rééquilibrer sa réponse pour qu'il retrouve sa capacité de discernement



**“Un système immunitaire équilibré, c'est un gardien qui reconnaît ce qui est réellement une menace et ce qui ne l'est pas.”**

#### Quelques conseils

- rééquilibrer le terrain intestinal (microbiote + perméabilité)
- soutenir les carences fréquentes impliquées dans l'immunité notamment vitamine D3
- privilégier des apports réguliers en acides gras essentiels (oméga-3)
- éviter les surstimulations répétées et respecter les capacités d'adaptation de l'organisme

### 6- APAISER LES MUQUEUSES RESPIRATOIRES

Les muqueuses sont en première ligne face aux allergènes. Lorsqu'elles sont irritées ou fragilisées, leur seuil de tolérance diminue et les réactions s'intensifient.



**“Des muqueuses apaisées, c'est comme une barrière souple et protectrice, plutôt qu'un terrain à vif prêt à réagir.”**

#### Quelques conseils

- pratiquer des lavages de nez réguliers pour soutenir l'élimination locale (lota ou sérum physiologique)
- utiliser des plantes émollientes et adoucissantes (guimauve, mauve) pour restaurer les muqueuses
- faire des inhalations douces pour humidifier et apaiser les voies respiratoires
- boire suffisamment pour préserver la qualité des sécrétions

# Les conseils d'Alexandra

## ALLERGIES SAISONNIERES RESTAURER LE TERRAIN

### 7- RÉDUIRE L'EXPOSITION QUOTIDIENNE

Sans chercher à tout éviter, limiter certaines expositions permet de ne pas surcharger un terrain déjà sensible. Il s'agit d'adopter des ajustements simples, cohérents avec le quotidien.



**“Alléger la charge au quotidien, c’est éviter que le moindre pollen ne fasse déborder le vase.”**

#### Quelques conseils

- adapter les temps d'aération en fonction des pics polliniques
- Utiliser un purificateur d'air type équipé d'un filtre HEPA + charbon
- de retour de balade, rincer le visage et les yeux, laver les cheveux, changer de vêtements
- observer ses propres seuils de tolérance pour ajuster son exposition

### 8-CALMER LE SYSTEME NERVEUX

Le système nerveux influence directement la réponse immunitaire. Un état de stress chronique favorise une réactivité accrue et entretient l'inflammation.



**“Un corps apaisé réagit avec plus de douceur là où un corps sous tension amplifie les réactions.”**

#### Quelques conseils

- soutenir le système nerveux parasympathique par la respiration consciente (cohérence cardiaque, yoga, respiration 4/4/8)
- utiliser des plantes régulatrices du système nerveux (mélisse, verveine, passiflore)
- respecter les rythmes biologiques (sommeil, temps de récupération)
- aller marcher en forêt, contempler la mer, se poser en campagne
- limiter la surcharge nerveuse et émotionnelle