

... L'ALLERGIE AU POLLEN.

L'allergie désigne une réaction anormale, excessive du système immunitaire face à des agents externes (allergènes) qui résultent inoffensifs pour d'autres personnes. En d'autres termes, l'allergie est la résultante d'une mauvaise interaction entre l'être humain et son environnement.

Quand l'allergène, dans ce cas le pollen, entre en contact avec le corps, les mastocytes (cellules productrices d'histamine situées abondamment autour des vaisseaux sanguins qui irriguent le tissu conjonctif et que participent dans les procès inflammatoires) libèrent l'histamine, hormone responsable du rougissement, du gonflement et de la sécrétion excessive dans les muqueuses. Le pollen qui provoque le rhume des foins ne provient pas uniquement du foin, mais d'une grande variété de plantes, arbres et champignons comme la fléole des prés, le pin, le platane, le bouleau, l'orme, le frêne, le pommier ou le prunier.

Dans les régions humides, l'allergie au pollen affecte plus les personnes qui habitent en ville qu'à la campagne, tandis que dans les régions sèches arrive le contraire. Scientifiques d'Espagne, Italie, Autriche, Allemagne et Suisse enquêtent sur la connexion entre l'allergie au pollen et les tempêtes. Apparemment, les tempêtes électriques provoquent la rupture du pollen, agitent les particules allergéniques de l'atmosphère et les chargent d'électricité provoquant des attaques de rhinites chez des personnes susceptibles.

Le rhume des foins ou allergie au pollen (appelée aussi rhinites allergique saisonnière ou pollinose) se manifeste à travers les symptômes suivants : démangeaison, rougeur et inflammation des yeux, larmoiement, sensation de sable dans les yeux, démangeaison nasale, sécrétion profuse, éternuements, congestion nasale, toux, sifflement dans la poitrine, expectoration, fatigue, mal-être général, épuisement, ouïes bouchées et congestionnées, irritation de la gorge.

L'état émotionnel de la personne a beaucoup à voir avec l'apparition des symptômes de l'allergie. Selon le Dr. Rüediger Dahlke et le psychologue Thorwald Dethlefsen, « l'allergie est l'expression d'une attitude défensive et agressive qui a été réprimée et obligée à passer par le corps ». Le pollen est le symbole de fertilité et procréation, de même que le printemps, saison dans laquelle les malades du rhume des foins souffrent le plus. Quand le pollen agit comme allergène, il peut nous indiquer que les sujets amour, sexualité, libido et fertilité suscitent anxiété et refus.

La personne allergique gère le monde qui l'entoure comme si elle devait traverser la jungle au quotidien ; l'extérieure est dangereux et agressif. Pour cela, l'exagération

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com

défensive de l'allergique a comme objectif de construire une bulle stérile. Dahlke et Dethlefsen proposent de faire une désensibilisation psychique parallèle à la désensibilisation physique et réapprendre à vivre avec les allergènes, au lieu de les refuser, avec une récupération de l'équilibre intérieur.

Le meilleur «traitement» de l'allergie est d'éviter tout contact avec l'allergène, dans ce cas, le pollen. Tâche impossible, à moins que la personne allergique se promène avec un scaphandre! La naturopathie offre des stratégies différentes qui vont se centrer sur une correction de terrain individuel en tenant compte, en même temps, de la globalité de la personne.

La première stratégie consiste, évidemment, en un réglage alimentaire. Il convient d'adopter une alimentation hypotoxique, c'est à dire, sans graisses saturées, excitants, sucres à haut index glycémique, sans lait (principalement de vache) ni dérivés, sans gluten... Il faudra limiter aussi les aliments acides (orange, fraise, kiwi, vinaigre...) et acidifiants (viande, sucre blanc, café, sodas...) et modérer considérablement la consommation ou éliminer de la diète les aliments riche en histamine ou ses précurseurs (thon en conserve, viande de porc, charcuteries, vin blanc, crevettes, tomate...). D'autre part, il faudra augmenter la consommation d'aliments riches en magnésium (algues marines, germe de blé, haricots blancs...) par son effet bronchorelaxant et anti-inflammatoire des muqueuses ; en quercétine (oignon rouge, brocoli, raisin rouge...), antihistaminique naturel ; en vitamine B6 (germe de blé, carotte, lentilles...), par son action anti-inflammatoire et stimulante immunitaire ; en vitamine C (persil, poivron, cassis...), antihistaminique naturel, immunostimulante et inhibitrice du rétrécissement des bronches ; en acides gras oméga 3 (lin, chanvre, poisson des mers froides...), pour réduire l'inflammation.

La deuxième stratégie naturopathique se charge de l'état des intestins et de sa flore. Il est indispensable de réguler le transit intestinal, assainir et stimuler la flore à l'aide de techniques comme les lavements, les cures et monodiètes saisonnières, l'ingestion d'aliments riches en chlorophylle et de prébiotiques et probiotiques. Il convient aussi d'éliminer les parasites intestinaux, candidose, mycoses et autres foyers infectieux.

*Autre clé proposée en cas de rhume des foins consiste à soutenir la fonction surrénale, car il y a un abaissement du taux de cortisol. Afin de stimuler les glandes surrénales, nous ferons appel aux vitamines C et B5 et au cassis (*Ribes nigrum*).*

Les techniques de relaxation sont très utiles pour éviter ou gérer le stress, lequel peut aggraver les symptômes de l'allergie. Les propositions sont multiples et variées : techniques respiratoires adaptées, visualisations, sophrologie, massages, bain chaud aromatique et des exercices comme le yoga ou le tai chi qui, en plus, favorisent

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com

l'oxygénation. Il est aussi important de réguler le sommeil et équilibrer les temps d'activité et de repos.

*La phytothérapie offre aussi des propositions intéressantes comme l'immortelle des dunes (*Helichrysum stoechas*) qui soulage les symptômes de l'allergie, l'eucalyptus (*Eucalyptus globulus*) qui favorise la décongestion nasale, la pétasite (*Petasites hybridus*) qui bloque les récepteurs d'histamine et le plantain majeur (*Plantago major*), grand protecteur des muqueuses du tractus respiratoire. En aromathérapie, les huiles essentielles de cajepout, eucalyptus, niaouli ou tea tree sont très utiles, en inhalation ou diffusion. Afin d'utiliser correctement les plantes et huiles essentielles citées, il convient de demander conseil à un spécialiste en phytothérapie et/ou aromathérapie.*

*Pour les personnes qui préfèrent les remèdes plus subtiles, l'homéopathie propose *Sabadilla officinarum*, *Allium cepa*, *Wyethia* ou *Euphrasia officinalis*, toujours en faisant appel à un professionnel pour avoir de bons résultats.*

Avec constance, il est possible de récupérer l'équilibre et trouver une solution afin de pouvoir jouir pleinement du printemps.

** Les conseils ci-dessus n'excluent ni ne remplacent tout traitement médical ou pharmacologique.*