



PREVENIR ET AIDER A TRAITER NATURELLEMENT LES ALLERGIES



HUILES ESSENTIELLES: PRECAUTIONS D'USAGE

1 : Jamais d'HE par voie orale avant 6 ans



2 : Jamais d'HE pure sur la peau (sauf exception)
A diluer (de 5% à 50% selon les cas..) dans de
l'huile végétale

3: Si contact accidentel avec la peau : **surtout pas d'eau!**
HUILE + EAU SAVONNEUSE



4: Dans le bain :

- Solubiliser dans une cuiller à soupe de vinaigre de cidre, ou de lait
- ne pas dépasser 5 à 10 gouttes

5: Diffusion :

- Avant 2 ans : pas dans la même pièce
- Diffusion 15 à 30 minutes, attendre 30 minutes de plus.



6: Animaux domestiques, chats notamment :
risque d'empoisonnement



ALIMENTS A PRIVILEGIER

Aliments détoxiquants du foie :

- Radis noir et rose, endive, pissenlit...
- Mais aussi : orange, pamplemousse, raisin, groseille, fraise,...



Aliments spécifiquement anti-allergiques :

- acides gras essentiels : huiles de germe de blé, olive, colza

Vitamine A (allergies cutanées) : carotte, potimarron, abricot,...



Composés soufrés : ail, oignon, poireau,...

- Fenouil, basilic, estragon : antispasmodiques



ALIMENTS A EVITER

Allergie alimentaire = éviction du ou des aliments concernés

Aliments pro-inflammatoires:

- Laitages et dérivés
- Abats, viande rouge, porc, mouton
- Soja et dérivés (purines)
- Plats en sauce
- Alcools forts
- Sucre raffiné sous toutes ses formes
- Penser à limiter le gluten



ALIMENTS HISTAMINO-LIBERATEURS

FRUITS ET LEGUMES : Agrumes, ananas, mangue, papaye, fraise, épinards, tomate, petits pois, haricots, choucroute, avocats, pomme de terre

LEGUMINEUSES / OLEAGINEUX: Lentilles, fèves, noix, cacahouètes, noisettes

PRODUITS ANIMAUX: Porc, Gibier, blanc d'œuf , poissons gras, fumés, séchés, caviar

PRODUITS LAITIERS, en particulier : Emmental, gouda, parmesan, roquefort, camembert, cheddar

AUTRES ALIMENTS : Chocolat sous toutes ses formes, bières, vin, liqueurs, cidre



LES ALLERGIES AU NATUREL : PREVENTION AVANT TOUT

- Le manganèse : oligo-élément du terrain allergique par excellence; désensibilisant universel
- L'huile de nigelle : régulateur du système immunitaire (pas avant 6 ans, pas enceinte ni allaitante)
- L'œuf de caille B Mina : en cure avant le début de la période allergique ou en curatif



TROP TARD, CA PIQUE!!

- Oligothérapie : Manganèse -Cuivre - Zinc; Argent Colloïdal
- Mycothérapie : Agaricus Campestris
- Gemmothérapie : Cassis, romarin, viorne, hêtre
- Aromathérapie :
 - Estragon, basilic tropical : antispasmodiques
 - Camomille romaine: anti-inflammatoire
 - Eucalyptus radié: décongestionnant



Les Fleurs de Bach au secours des allergiques

- Beech : Fleur de l'intolérance
- Walnut : Fleur de l'adaptation, de la protection.
- Chestnut Bud : Pour casser l'aspect cyclique et récurrent de l'allergie
- 4 gouttes dans la bouche ou dans un verre d'eau, 4 fois par jour pendant 3 semaines



REVENONS-EN A NOS HUILES ESSENTIELLES:

Suggestions de mélange

(d'après Dominique Baudoux, Danielle Festy, Lydia Bosson, Christopher Vasey)

Asthme: dans un flacon de 10 ml :

- Estragon : 1ml
- Camomille romaine : 1 ml
- Tanaisie annuelle : 1 ml
- Amni visnaga (Khella): 1 ml
- Huile végétale: 6 ml
- 5 gouttes sur le plexus solaire, le haut du dos, le long de la colonne vertébrale, à répéter tous les $\frac{1}{4}$ d'heure jusqu'à amélioration.

Allergie respiratoire :

- Estragon : 5 gouttes
- Niaouli : 5 gouttes
- Camomille romaine : 5 gouttes
- Huile végétale : 15 ml
- Massage sinus, thorax, haut du dos, 3 fois par jour

Mélange décongestionnant : dans un flacon de 30 ml, mélanger:

- Eucalyptus radié : 1 ml
- Estragon : 1 ml
- Camomille romaine : 0,5 ml
- Compléter avec une huile végétale
- 2 gouttes dans chaque narine 4 fois par jour



Si vous êtes enceinte ou allaitante: prudence

Asthme, difficultés respiratoires
utiliser le mélange suivant :

- Basilic : 1 goutte
- Camomille : 1 goutte
- Lavande vraie : 1 goutte
- Pin sylvestre : 1 goutte
- Huile végétale : une cuillère à café
- En massage sur plexus et haut du dos

- HE Basilic et Eucalyptus radié en olfaction

Rhinite, rhume des foins:

Hydrolats de pin sylvestre et basilic mélangés à 50%, une cuillerée à soupe dans $\frac{1}{2}$ litre d'eau à boire dans la journée

