

# Les problèmes d'allergies

Démangeaisons, éternuements, nez et yeux irrités...les allergies se traduisent par une réaction excessive du système immunitaire à des substances normalement bénignes.( les pollens, la poussière, les squames, les déjections d'acariens et les moisissures)

## LES CONSEILS DE NINA:

### TRAITEMENTS NATURELS

Les médicaments antihistaminiques sont les traitements de base des symptômes allergiques. Mais il existe des remèdes naturels ayant une action antihistaminiques.

**Les feuilles d'orties séchées** apaise les symptômes du rhume des foins.

**Le ginkgo biloba** stop l'activité du facteur d'activation plaquettaire, un médiateur de l'inflammation allergique.

**La quercétine** bloque la production d'histamine.

Vous pouvez vous procurer tous ces produits dans les magasins de produits diététiques.

**Les oméga-3** permettent à l'organisme de se défendre contre les inflammations, et peuvent atténuer les réactions inflammatoire associés à l'allergie. On les trouve dans: le thon, le saumon, les sardines, le maquereau, l'huile de graines de lin.

### APAISER NATURELLEMENT LES IRRITATIONS

. Pour calmer les démangeaisons et les gonflements oculaires, appliquez des compresses d'eau froide sur les yeux.

### CONTRE LE RHUME DES FOINS

. Ne sortez pas avant un orage et pendant les 3 heures qui suivent. Le taux d'humidité de l'air augmente fortement avant et pendant les orages, entraînant l'éclosion des grains de pollen, qui libèrent leurs substances allergènes.

. Portez des lunettes de soleil très couvrantes si vous devez sortir en pleine saison pollinique.

. Portez un masque protecteur filtrant lorsque vous savez que vous allez être exposés aux pollens.

. Appliquez une noisette de vaseline à l'entrée de chaque narine. Les spores de pollen devraient s'y coller avant que vous ne les inhaliez.

. Fermez les fenêtres en voiture si vous mettez la climatisation, choisissez la position <circuit fermé >

. Lavez vous les cheveux avant de vous coucher afin de ne pas déposer de la poussière et du pollen pendant la saison pollinique.

## **CONTRE LES ACARIENS**

Les acariens se nourrissent de squames humaines et animales. Ils sont allergènes par le biais de leurs déjections. Ils prolifèrent dans la literie, les tapis, les moquettes, les rideaux.

. Recouvrez vos matelas, oreillers et couettes de housses traitées contre les acariens.

. Dépoussiérez la maison chaque jour fenêtre grande ouverte en l'absence de personnes allergiques.

. Aspirez tapis et moquettes régulièrement (si possible aspirateur équipé d'un filtre HEPA) limitez le nombre de moquette et tapis privilégiez si possible le parquet ou le carrelage.

- . Changez vos draps une fois par semaine et lavez-les à 60° C au moins pour être sûr de tuer les acariens.
- . Installez si possible un déshumidificateur cela permettrait de réduire de manière significative le nombre d'acariens.
- . Renouvelez l'air de votre intérieur au moins 30 minutes par jour en ouvrant vos fenêtres complètement. N'oubliez pas de fermer chaque pièce pour éviter les courants d'air.
- . Faites un nettoyage de fond en comble régulièrement.

### **ANIMAUX DOMESTIQUES**

- . Ne laissez pas votre animal de compagnie dans votre chambre à coucher. Les allergies sont provoqués par les poils, les squames et la salive. Ces résidus restent longtemps dans la pièce même si l'animal n'est plus dans là.
  - . Lavez votre animal une fois par semaine. Cela permettrait d'éliminer au moins 85% des squames.
- 

## **Les problèmes liés à l'allaitement maternel**

Allaiter bébé au sein maternel est la meilleure chose à faire pour son bon développement. cependant, diverses complications peuvent survenir pendant l'allaitement...

### **LES CONSEILS DE NINA:**

- . **Si vos seins sont trop plein**, pour faciliter la prise du mamelon par bébé, appuyez dessus plusieurs fois avec vos doigts pour extraire quelques gouttes de lait.

. **Si vos seins sont tendus** que le lait ne sort pas, appliquez une compresse ou un gant chaud et humide sur chaque sein quelques minutes avant la tétée.

. Pendant la tétée votre bébé **ne doit pas être trop couvert**. Si votre bébé à trop chaud il aura tendance à s'endormir pendant la tétée.

. Allaiter dans un environnement calme et faiblement éclairé.

. Alternez les deux seins, mais videz complètement le premier avant de présenter l'autre.

**NB:** LE LAIT EST PLUS RICHE QUAND LE SEIN EST PRESQUE VIDE.

### **VOUS AVEZ DES DOULEURS AUX MAMELONS**

Si un mamelon est douloureux donnez d'abord l'autre à bébé. Entre les tétées , placez un gant de toilette froid sur chaque sein pour atténuer la douleur.

Pour accélérer la cicatrisation des lésions, lorsque le mamelon est sec, pressez-le pour extraire une goutte de lait dont vous l'enduirez.

Vous pouvez utiliser des crèmes à base de lanoline, l'huile d'olive ou l'huile d'amande douce. Pensez à nettoyer soigneusement vos seins pour enlever toute d'huile ou de crème avant la tétée.

### **VOUS AVEZ DES PROBLÈMES DE MONTÉE DE LAIT**

Si vous ne produisez pas assez de lait, buvez un verre de bière sans alcool par jour de préférence une demi-heure avant une tétée.

---

# La consommation de l'ail

L'ail se conserve au frais, à l'abri de l'humidité. Retirez le petit <germe> vert avant utilisation. Ne pas hacher l'ail à l'avance il s'oxyde vite et devient amer.

## LES CONSEILS DE NINA:

Pour remédier à une mauvaise haleine après avoir consommé de l'ail, mâchez quelques feuilles de menthe ou de persil. Ces deux herbes sont riches en chlorophylle, qui purifie l'haleine.

---

# Les problèmes d'acné

L'acné se développe lorsque la peau produit trop de sébum.

**CONSEILS DE PRÉVENTION** : faire un gommage et un masque à base d'argile une fois par semaine ( l'argile absorbe l'excès de sebum)

**CONSEILS DE TRAITEMENT** : dès les premiers symptômes, appliquez une pommade, une lotion ou gel à base de **peroxyde de benzoyle** (en vente libre en pharmacie.)

**PRIVILÉGIER**: fruits et légumes pour la bêta-carotène et la vitamine C, fruits de mer, viande maigre, volaille, yaourt et fruits secs oléagineux pour le zinc et la vitamine B6.

**REDUIRE**: sel iodé, fortes doses de vitamine B6 et B12.

---

# PATATE DOUCE

**AVANTAGES** : riche en glucides, bonne sources de vitamines B6 et C, d'acide folique et de potassium, très riche en fibres. Bon rapport de bêta -carotène.

---

# PASTEQUE

**AVANTAGES**: savoureux et désaltérant. Riches en potassium et en fibres.

---

# YAOURT

**AVANTAGES**: excellente source de calcium et de potassium, vitamine B , magnésium. Se digère mieux que le lait pour les personnes souffrant de lactose.

**INCONVENIENT**: les yaourts aromatisés et sucrés sont très calorique surtout s'ils sont entier.

---

# VOLAILLE

**AVANTAGES:** excellente source de protéines, vitamines A, vitamine du groupe B, et de minéraux.

**INVONVENIENT:** sujette à la contamination bactérienne.

---

# VINAIGRE

**AVANTAGES:** élément de la vinaigrette peu calorique, peut servir d'agent de conservation.

**INCONVENIENT:** peut déclencher des réactions allergiques chez les personnes sensibles aux moisissures.

---

# LE VIN

**AVANTAGES:** une consommation modérée peut diminuer les risques de maladies cardiaques et de cancers. Renferme des bioflavonoïdes, des phénols et des tanins qui sont salutaires.

**INCONVENIENTS:** peut causer des allergies et des maux de têtes et augmente le risque d'A.V.C . en excès peut provoquer cancers, maladies du foie, malformations congénitales et nombreux troubles psychiques et neurologiques.