

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.

. Allaitiez 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.