



## ALLERGIES PRINTANIÈRES

Le printemps vous accueille-t-il avec

- votre nez qui se bouche et qui coule,
- des éternuements,
- vos yeux qui vous piquent et vous grattent,
- vos sinus qui vous oppressent,
- des maux de tête,
- et vos médicaments qui vous épuisent?

Savez-vous que vous pouvez traverser le printemps, l'été et même toute l'année sans ces symptômes qui sapent votre énergie et vous empêchent de vivre pleinement?

Voici trois stratégies simples et efficaces, qui vous aideront à profiter des saisons en respirant librement.

### Faites encore plus attention à ce que vous mangez pendant les saisons des allergies

Un des meilleurs moyens de rééquilibrer votre système immunitaire est de [manger selon votre groupe sanguin](#). C'est une des conséquences importantes de ce mode alimentaire: vous renforcez vos défenses. Selon le Docteur Peter D'Adamo, "*Votre groupe sanguin est la clef de tout votre système immunitaire*".

Vos allergies sont en effet une réaction exagérée de votre système immunitaire envers quelque chose qui est tout à fait anodin pour la plupart d'entre nous. En donnant à votre corps les aliments qu'il reconnaît comme des "amis", il se libère déjà de ce combat là.

Je me souviens d'une image que m'a donné un médecin spécialisé en médecine environnementale, il y a 27 ans, pour me décrire les allergies de mon fils. Il m'a dit que les allergies apparaissent lorsque le tonneau déborde. Le tonneau représente tout ce que l'on fait endurer à notre corps: aliments qui ne nous conviennent pas, toxines, stress, pollens, poussières, acariens... Petit à petit il se remplit. Un beau jour, c'en est trop et il déborde. Il m'a dit qu'on ne pouvait pas vivre dans une bulle sans pollens, sans poussière, sans

acariens mais qu'on pouvait facilement agir sur notre alimentation et notre santé pour nous renforcer. C'est ce que nous avons fait avec succès pour mon fils.

### **Diminuez vos réactions allergiques en renforçant**

#### **directement votre système digestif**

Selon les sources d'information, entre 60 et 80% de votre système immunitaire se situe dans votre système digestif. Savez-vous ce que cela veut dire? Cela signifie que la grande majorité de ce qui constitue l'arsenal de défense de votre organisme est localisée dans votre système digestif. Tout ce que vous pouvez lui donner pour qu'il fonctionne de façon optimale, va améliorer vos défenses.

En deuxième ligne, veillez à l'équilibre de votre flore intestinale. Vous avez probablement entendu parler des probiotiques, ces bactéries bénéfiques situées dans le système digestif et essentielles à son bon fonctionnement, et donc de votre immunité. Aujourd'hui on estime que nous consommons un million de fois moins de ces bactéries bénéfiques que nos lointains ancêtres.

Se supplémenter en probiotiques devient une nécessité aujourd'hui. En choisissant l'un des [Polyflora](#), formulé spécifiquement pour votre groupe sanguin vous donnerez à votre corps les probiotiques qui lui sont le mieux adaptés. En effet, les quatre groupes sanguins ont une flore quelque peu différente les uns des autres. En renforçant votre immunité digestive vous contribuerez à soulager vos allergies.

Pour une meilleure efficacité prenez 2 capsules 2 fois par jour loin des repas, par exemple au lever et au coucher.

### **Libérez vos voies respiratoires en agissant sur**

#### **l'hyperréactivité de vos muqueuses**

La quercétine que l'on trouve dans les pommes, les oignons, le thé, les baies et bien d'autres aliments courants, par ses effets anti-allergie et anti-inflammatoire bien connus et bien étudiés, est un remède de choix. C'est un "anti-histaminique naturel", c'est à dire qu'il empêche la réaction de type allergique de se manifester.

La formule [Quercetin Plus](#) est très bien dosée et idéale pour les réactions allergiques.

Le collinsonia est une plante bien connue pour son utilisation dans les varices et les hémorroïdes. Un de ses usages moins connu est son effet sur les sinus et la gorge. Il peut vous aider à décongestionner et stabiliser les parois des sinus et de la gorge et minimiser la formation de mucosités. En d'autres termes vous aider à mieux respirer! [Collinsonia Plus](#) se prend à raison de 1 capsule 1 à 3 fois par jour.

## Témoignage

Voici un témoignage sur le thème des allergies, rapporté par Martha D'Adamo, dans la dernière newsletter de *D'Adamo Personalized Nutrition* publiée ce mois-ci aux Etats Unis.



"L'espoir est une chose curieuse. Il nous maintient dans le positif et nous permet de croire, parfois même face à ce qui semble être des obstacles insurmontables.

Ceci m'a fait penser à une amie qui souffrait d'allergies énormes toute sa vie. Quoi qu'elle fasse, elle était en proie aux symptômes d'allergie les plus communs - le nez qui coule, les yeux qui grattent, congestion, maux de tête et épuisement. Elle se plaignait parce que personne ne se rendait compte comment elle se sentait parce qu'elle n'était pas vraiment malade - elle avait seulement des allergies.

Elle ne suivait pas le régime groupe sanguin et je lui ai suggéré qu'elle l'essaie pendant un mois et qu'elle prenne en plus, Quercetin Plus et Collinsonia Plus. Ce sont des suggestions simples, n'est ce pas? Changer son alimentation et prendre deux suppléments. La première semaine, elle m'a appelé chaque jour pour se plaindre des difficultés qu'elle avait à manger selon son groupe sanguin. Elle est groupe O et elle aimait les pommes de terre et le maïs et elle mangeait beaucoup de repas végétariens qui tournaient autour de ces deux aliments. Je lui ai dit: "Garde espoir. Cela va s'améliorer."

La seconde semaine, elle appelait moins souvent. Ses chips de pomme de terre lui manquaient. (J'ai suggéré qu'elle mange des chips de patates douces comme alternative et qu'elle garde espoir. )

La troisième semaine, je n'ai eu aucune nouvelle. La quatrième semaine... eh bien son coup de téléphone me fit bien plaisir, car elle me dit que pour la première fois en 6 ans, depuis le début de ses allergies, elle se sentait bien. Pleine d'énergie. Moins congestionnée. Elle dormait mieux. En plus elle avait perdu trois kilos! Six mois plus tard, elle avait l'impression d'être une nouvelle personne et c'était merveilleux de voir son visage radieux.

Je sais que l'espoir n'était pas un facteur dans la disparition de ses allergies, mais l'espoir a certainement eu un rôle pour la garder focalisée sur ses changements de style de vie, nécessaires pour gérer ses allergies. Nous avons tous besoin d'espoir dans notre vie lorsque nous sommes face à des défis, qu'ils soient physiques ou émotionnels.

C'est cet optimisme qui nous conduit vers des lendemains meilleurs.

Ayons de l'espoir en ce printemps - sans allergies!"

**Martha D'Adamo**

PDG de North American Pharmacal

Je vous souhaite une excellente santé!

*Karen*



**Karen Vago**

[NutritionK21.com](http://NutritionK21.com)

Karen@NutritionK21.com