



AUTODÉFENSE :

LA RÉPONSE POUR LES ALLERGIES SAISONNIÈRES

Le printemps est en pleine effervescence et pour certains d'entre vous, vos allergies le sont aussi. Toutefois les réactions de type allergiques peuvent se manifester en toute saison et ne sont pas forcément liées aux pollens qui circulent plus nombreux au printemps et en été.

Ces réactions saisonnières que l'on attribue à des causes extérieures sont le fait de votre système immunitaire qui fait du zèle en réagissant de façon excessive. C'est comme s'il avait perdu son intelligence à vous défendre en mettant en place une réaction contre des substances de votre environnement normalement inoffensives. Le résultat de ces réactions peut être très handicapant dans la vie quotidienne: éternuements, nez qui coule, yeux qui piquent, grattent et pleurent, oreilles et gorge qui grattent et sont irrités, difficulté à respirer, fatigue etc..

Ces réactions peuvent être le résultat d'un trop plein de votre organisme qui doit gérer beaucoup d'envahisseurs en même temps et qui un beau jour déclare forfait en manifestant des réactions de type allergiques. La goutte qui fait déborder le vase peut être différente pour chacun. Ces envahisseurs sont la pollution et les toxines de l'environnement, une alimentation qui ne vous convient pas, le stress, le manque de sommeil, des relations difficiles, etc. Vous encaissez tout ceci pendant un certain temps et un beau jour, le printemps arrive avec les pollens et vous voilà avec le nez bouché, les yeux qui piquent et des éternuements à la chaîne. En réalité c'est le vase qui a débordé. Le pollen était la dernière goutte.

Alors que les allergies sont le résultat de réactions complexes dans l'organisme, vous pouvez y remédier par quelques stratégies simples.

Allégez la charge que subit votre corps en commençant par votre alimentation. Si, ces derniers temps, vous avez un peu (ou beaucoup) laissé tomber le régime de votre groupe sanguin, reprenez le sérieusement. Vous enlèverez déjà une charge importante à votre corps avec cette seule stratégie.

Un aspect très important de cette alimentation est de renforcer votre système immunitaire. Plus de la moitié de l'activité de votre système immunitaire se situe dans votre système digestif. En consommant les aliments bons pour vous, vous l'aidez à être plus performant.

Veillez à avoir une excellente flore dans vos intestins pour soutenir cette immunité intestinale. Dans [cet article sur les probiotiques](#) vous pourrez lire le rôle primordial que joue une bonne flore intestinale pour votre immunité. En ajoutant les [probiotiques](#) qui conviennent à l'environnement particulier de vos intestins, vous agirez dans le bon sens pour soulager vos réactions saisonnières.

Le [collinsonia](#) est une plante originale qui peut soulager l'excès de mucosités dans la gorge et les sinus. Dans 24 heures je vous enverrai un lien vers un article sur cette plante peu connue.

Enfin la [quercétine](#) est un puissant anti-inflammatoire particulièrement recommandé dans les situations d'allergies.

En mettant en place ces quelques suggestions: alimentation groupes sanguins, probiotiques spécifiques à votre groupe sanguin, collinsonia et quercétine, vous mettrez en place par vous-même une auto-défense efficace.

Si vous souhaitez des conseils pour vous personnellement afin de répondre à vos besoins plus spécifiques et pour retrouver la santé peut-être plus rapidement en investissant dans votre santé à long terme, vous trouverez [plus de renseignements ici](#).

Nouveau produit!

Le docteur Peter D'Adamo vient de lancer un nouveau produit qui promet d'être intéressant pour les cas d'infections rebelles et/ou chroniques. C'est [Genoma Security](#). Pour comprendre le mode d'action de cette association de plantes lisez cet article sur les [Biofilms, infections et plantes](#).

A votre santé,



Karen Vago

NutritionK21.com

Karen@NutritionK21.com