# 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 privilégez 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.