

Et si les allergies...



...nous parlaient?

Qui voit arriver le printemps avec les larmes aux yeux, le nez bouché et le mouchoir à la main...? Grrrr... ce pollen, ennemi juré printanier!

Et si ces allergies étaient un signal d'alerte de vos cellules immunitaires?

Partons avec Basile, notre guide, à la rencontre de l'immunité...

Bonjour, moi c'est Basile, le petit mécanicien de votre corps. Vous voulez connaître une cellule immunitaire? Ah tiens, en voilà une:

- Bonjour, comment t'appelles-tu et d'où viens-tu?
- Bonjour, je m'appelle **Blanche**.

Je suis née au coeur du **fémur**.

Je suis allée à l'école dans le **thymus** où j'ai appris à protéger les cellules de mon humain.

Puis je suis allée au collège, dans l'**intestin**. J'ai appris à respecter les aliments, les bonnes bactéries de l'intestin. J'ai appris à me battre contre les virus et les mauvaises bactéries.

Puis j'ai passé du temps en pension dans un **ganglion**.

Aujourd'hui j'ai entendu la **sirène**: les pollens sont là! Peux-tu aller voir ce qu'il se passe dans les poumons?

Ni une ni deux, je vole en direction des poumons! En passant, je vois que tout s'est mis en place pour éliminer les pollens:

- Les yeux démangent et fabriquent des **larmes pour se nettoyer**,
- Le nez lance ses **éternuements pour les projeter à l'extérieur**,
- Le nez et les sinus **se bouchent pour leur barrer la route**.

Mais quand j'arrive dans le **poumon... Quelle inflammation!** Ici tout est rouge, et l'air ne circule plus!

La **muqueuse** qui fait barrière est toute **perforée** et **laisse entrer les pollens** dans le sang. Les copines de Blanche leur lancent le feu et perforent encore plus la barrière... C'est de pire en pire!



Comment aider Blanche?

Où sont les pompiers qui devraient éteindre ce feu? Ah oui, je les vois, ils sont là mais tout démunis: **ils n'ont pas suffisamment d'anti-inflammatoires ni d'antioxydants dans leurs lances à incendie...**

Ils manquent cruellement de **bonnes graisses oméga 3, d'oligoéléments, de glutamine et d'antioxydants végétaux!**



Et pourquoi Blanche et ses amies se battent contre les pollens? Ils ne sont pourtant pas si dangereux... Leur école **intestinale** ne leur apprend plus?



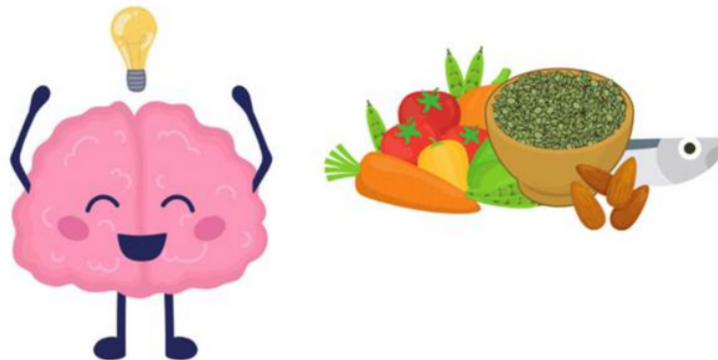
Et pourquoi la muqueuse-barrière des poumons a laissé passer ces petits grains? Elle manque aussi de ces **oméga 3** et de cette **glutamine** pour boucher les trous...



Bon, je vais en discuter avec le cerveau, et lui donner envie de manger plus

- de **fruits et de légumes**, crus et cuits, pour nourrir la flore intestinale et pour leur apports en oligo-éléments et en antioxydants,
- d'**oléagineux** et de **légumineuses** pour la flore intestinale, pour les oméga 3 et les protéines digestes,
- de **petits poissons gras** pour leurs protéines et leurs oméga 3.

Et ce cerveau, qu'il reste calme! S'il s'énerve, l'intestin réagit et l'éducation immunitaire en pâtit... Je vais lui dire de penser à la cohérence cardiaque!



Notre intestin est le siège de notre immunité: 80% des copines de Blanches y sont localisées. S'il dysfonctionne, notre immunité s'emballe et s'envole vers des états inflammatoires à distance de l'intestin, surtout si les pompiers n'ont pas suffisamment de quoi les éteindre: ces fameux omégas 3!

Vos allergies vous parlent! Votre Basile vous réclame des outils pour tolérer les pollens:

des fibres pour parfaire l'apprentissage intestinal de Blanche,

des omégas 3 et des anti-oxydants pour renforcer les parois des muqueuses-barrières et redonner de l'eau aux pompiers.

En pratique:

Des fruits et des légumes chaque jour, crus et cuits

Une poignée d'oléagineux par jour (noix, amandes, noisettes...)

2 à 3 portions de poissons gras par semaine (thon, sardine ou maquereau)

2 à 3 portions par semaine de légumineuses (lentilles, haricots secs, pois...), à augmenter selon votre tolérance digestive.

Anne-Catherine Le Goff
Nutrithérapeute



S.A.R.L. Sanitude - 10, rue du Maréchal Foch 22700 Perros-Guirec
annecatherine@sanitude.fr - www.sanitude.fr
Siret 9090272400014 RCS St Brieuc Capital 1000€

Copyright by Sanitude 2022