

LES ALLERGIES SAISONNIERES

ALIMENTATION

Éviter les laitages, œufs, sucre farine blanche, graisse, alcool... qui favorise la production de mucus

GEMMOTHERAPIE QUELQUES NOMS

-> Cassis (anti-allergique ORL et pulmonaire par excellence)

Bouleau (défenses immunitaire)

Charme (rhinite)

Noisetier (action hépatique)

Romarin (action hépatique antitoxique)

IL EXISTE AUSSI UN
composés près à l'emploi:

Allergies: **gemmo ou aquagemm**

LITHOTHÉRAPIE QUELQUES NOMS

-> choisir sa pierre en fonction des symptômes: quelques exemple:

**L'aigue-marine,
l'ambre,
l'aventurine**

REFLEXOLOGIE

-> faire une **réflexologie plantaire.**

-> Masser l'index face interne sur 1ere articulation (environ 2min plusieurs fois par jour)

APITHERAPIE

Adapter en fonction des symptômes

-> La **Propolis** (anti-inflammatoire) en spray ou en teinture mère.

-> faire une cure de **pollen polyfloral dynamisé** (commencer par 2 pelotes le puis augmenter petit à petit jusqu'à ½ càc.)

-> pour augmenter l'immunité faite une cure de 30 jours **comprimés de propolis noire** **immunité+**

Miel pour la toux