



## *Les Herbes en Folie*

### **École d'herboristerie par correspondance**

1774, rue de l'Alliance  
Québec (QC) G3E 1S1  
Canada  
Tel:(418) 845-9125

[jbak@lesherbesenfolie.qc.ca](mailto:jbak@lesherbesenfolie.qc.ca)  
[www.lesherbesenfolie.qc.ca](http://www.lesherbesenfolie.qc.ca)

## **Les Allergies Saisonnères**

L'allergie saisonnière, communément appelée le rhume des foins, est le lot de plusieurs personnes à l'arrivée du printemps. Certains en souffrent presque la moitié de l'année: du mois de mai jusqu'au mois de septembre. Le pollen des arbres, des graminées, des fleurs et des mauvaises herbes (l'herbe à poux, par exemple) en sont responsables. Les symptômes peuvent être très inconfortables. Il y a un été où j'ai eu ce problème en récoltant certaines plantes: la camomille allemande, l'armoise, l'absinthe, l'achillée millefeuille et la verge d'or. J'avais eu, à plusieurs reprises, les yeux larmoyants, des éternuements et le nez qui coulait à qui mieux mieux! N'est-ce pas une situation ironique pour une herboriste? J'ai dû prendre le taureau par les cornes!

Tout d'abord, si vous souffrez de rhume des foins année après année, il faut commencer un traitement à base de plantes au moins trois mois avant le début de la saison. Si vos symptômes d'allergies sont importants, il est même préférable de commencer un traitement au mois de novembre.

### **Herbes bénéfiques**

Il faut nettoyer le foie et tonifier le système immunitaire. L'ortie et le thym sont deux plantes à penser pour un traitement à long terme. Toutes les deux tonifient le système immunitaire et nettoient le foie en douceur. Elles peuvent aussi être utilisées sur une longue période de temps. Toutefois, les personnes qui prennent des anticoagulants doivent s'abstenir de consommer l'ortie et celles ayant des problèmes avec leur glande thyroïde (hyperthyroïdie ou hypothyroïdie) ne doivent pas prendre de thym. Prenez une cuillerée à thé d'herbes (½ c. à thé d'ortie et ½ c. à thé de thym) pour une tasse d'eau, deux à trois fois par jour.

Lorsque vous êtes en crise, l'échinacée (en teinture-mère) est une des plantes à privilégier. Elle stimule le système immunitaire et décongestionne les sinus. Elle diminue rapidement les symptômes d'allergies. Selon les symptômes, d'autres plantes pourraient être utiles dont l'euphrase qui réduit les sécrétions nasales et calme l'inflammation des

muqueuses, le raifort qui aide à libérer le mucus, à diminuer la production d'histamine et nettoie le foie ainsi que la molène qui dégage les sinus, arrête la production de mucus et apaise l'irritation des yeux.



### **Alimentation**

Il est fortement conseillé d'éviter les produits laitiers, les pâtisseries et les sucreries. Limitez la consommation de viandes rouges. Consommez du lait de soya, du lait de riz ou du lait d'amandes; du pouding de soya; beaucoup de légumes verts; des graines de tournesol ou de citrouille; des céréales sans gluten comme l'épeautre ou le kamut.

### **Aspect métaphysique**

Le rhume des foins est un signe pour m'aider à arrêter et à trouver la cause profonde de mon malaise. Les questions que je pourrais me poser: Est-ce que je me sens étouffé par une situation? Est-ce que j'ai tendance à ressentir de la culpabilité? Est-ce que j'ai un besoin d'amour, de soutien moral et physique? Est-ce que j'ai besoin d'être victime pour être considéré? Est-ce que ma première manifestation d'allergie est apparue lors d'un événement marquant et où j'ai vécu de fortes émotions?