



Bonjour

Il y a peu de temps, j'ai abordé les circonstances et le processus de l'allergie, et plus spécifiquement l'allergie au pollen, afin d'apporter une meilleure compréhension. ([à relire ici](#))

Aujourd'hui, je vous propose quelques « clés » qui pourraient vous aider à **mieux gérer et atténuer** les réactions allergiques, selon l'approche globale et naturelle de Véronique Gérard, naturopathe membre de notre réseau.

L'allergie : fatalité, maladie ou déséquilibre de terrain ?

Vous êtes allergique, ou un de vos parents, de vos frères et sœurs, ou de vos enfants souffre d'allergie, alors vous pensez peut-être que votre petit dernier le sera aussi...

Pas de fatalisme !

Car l'allergie **ne se transmet pas génétiquement**. Peut-être sera-t-il considéré comme « *personne à risque* » par la médecine, mais sa santé face aux allergènes ne dépend pas de ce facteur familial.

Nous pouvons prendre les rênes de notre santé et faire en sorte que l'allergène ne trouve pas un terrain favorable à son installation dans notre corps, au sein de nos muqueuses (ses endroits préférés). Et éviter ainsi qu'il en fasse son propre terrain de jeu !

Qu'appelle-t-on « terrain » ?

La notion de terrain diffère selon les médecines (allopathie, homéopathie, naturopathie...). Mais elles s'entendent sur le fait que, si l'on souhaite aborder la santé de façon holistique, il est fondamental de **mieux connaître son terrain**,

qui s'exprime sur les différents plans : physique, psychique et émotionnel, énergétique.

Le terrain est fait de composantes innées (prédispositions présentes dès notre naissance), mais aussi acquises, liées à notre hygiène de vie (sédentarité, vécu émotionnel et traumatique, habitudes alimentaires, dépendances (tabac, alcool...)).

C'est de lui dont dépend l'équilibre de notre organisme, sur lui que repose notre capacité d'adaptation à notre environnement, et sur lui encore que s'appuient nos processus d'auto-guérison.

Si chaque personne est unique, chaque terrain l'est également, dépendant de multiples facteurs (biologiques, environnementaux, familiaux etc.).

En fonction de notre terrain, des dysfonctionnements apparaissent. Certains symptômes surviennent ponctuellement, voire s'installent de façon chronique, à l'identique d'une terre dont les caractéristiques (type de sol, acidité, minéraux...) favorisent la croissance de certaines plantes, de leur simple apparition jusqu'à leur développement invasif.

De même qu'une plante ne pousse pas spontanément et par hasard dans un sol, un symptôme n'apparaît pas par magie et sans raison sur notre terrain.

Le terrain acide crée un environnement où de nombreuses maladies, bactéries et levures peuvent émerger et croître. C'est celui de l'allergie, mais également des symptômes tels que les sciatiques, lumbagos et torticolis, les douleurs articulaires et musculaires, les gencives sensibles, ou encore la fatigue chronique.

Pour rééquilibrer ce terrain, l'organisme neutralise les éléments acides excédentaires en utilisant, entre autres, des minéraux alcalins de l'organisme comme le calcium, le sodium, le potassium et le magnésium.

C'est ainsi qu'à l'instar d'un sol acide, un terrain acide présente des concentrations faibles en ces éléments.

L'objectif est donc d'harmoniser son terrain

Comment procéder pour corriger un terrain allergique (on parle aussi de terrain atopique) ?

Découvrez les **7 conseils essentiels** de Véronique Gérard pour rééquilibrer un terrain allergique. Adoptez une approche globale de l'allergie grâce à ces clés naturelles, détaillées dans cet article. 🖐️



7 conseils pour rééquilibrer un terrain allergique.

[Je découvre les 7 conseils](#)

Je vous rappelle que la démarche thérapeutique doit être individualisée après identification des différents niveaux de causes.

Cette évaluation pourra être réalisée par **un professionnel de la médecine** non conventionnelle, en complément d'une approche médicale. Ce spécialiste, grâce à ses compétences, saura vous accompagner efficacement.

J'espère que ce contenu vous a été utile. N'hésitez pas à nous faire part de vos retours.

À bientôt,

Navoti, artisan de votre Bien-être !



Bernadette LATOUR
Coordinatrice en marketing
et communication



NAVOTI

Copyright © 2024 NAVOTI SAS, Tous droits réservés.