



CONSEILS NATURELS

POUR LIMITER LE « RHUME DES FOINS »



Conseils allergies saisonnières

1. LES YEUX

- En journée, ne pas conduire avec la fenêtre de la voiture ouverte.
- Porter des lunettes de soleil.
- Soulager les yeux avec de l'eau florale de bleuet bio régulièrement dans la journée.
- Se laver les mains et le visage régulièrement et les cheveux chaque soir pour ne pas déposer de pollens sur l'oreiller.



Conseils allergies saisonnières

2. LE NEZ

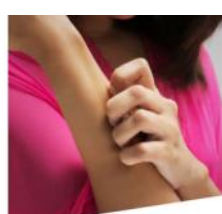
- En prévention : 2 gouttes d'huile essentielle d'estragon sur un comprimé neutre ou un sucre, à laisser fondre en bouche 2 fois par jour. (source : D. Festy)
- En journée, ne pas conduire avec la fenêtre de la voiture ouverte.
- Dépoussiérer régulièrement le logement.
- Nettoyer chaque jour le nez avec un spray nasal bio (eau de mer, hydrolat de thym, propolis...)



Conseils allergies saisonnières

3. LA GORGE

- Boire souvent de l'eau en petite quantité pour calmer l'irritation.
- Eviter de jardiner, de tondre la pelouse.
- Apaiser et renforcer la gorge avec un spray buccal bio à base de miel / propolis.
- Faire sécher son linge à l'intérieur.



Conseils allergies saisonnières

4. LA PEAU

- Masser régulièrement la zone sensibilisée avec une huile végétale bio réparatrice (calendula, avocat...)
- Si la peau sensible est au soleil, la protéger avec des vêtements et une protection solaire, dès le printemps.
- Une allergie saisonnière entraîne souvent de la fatigue et l'apparition / aggravation d'eczéma. C'est le bon moment de commencer une cure de probiotiques !



Rappel : la majorité des huiles essentielles sont déconseillées aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux enfants de moins de 7 ans. Effectuez toujours un test préalable sur une petite surface de peau : pli du coude, dessus de la main... N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou pharmacien.

Retrouvez-nous sur  et 
www.ladrome.bio