



© 2010 Mosaïque-Santé  
1, rue Jean de Brion  
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849390191

Toute reproduction même partielle sur quelque support que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur. De même, toute traduction pour tous pays est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaïque-Santé est une marque déposée à l'INPI.

**TRUCS DE SANTÉ**

**ALLERGIES  
RHUME DES FOINS,  
ECZÉMA, ASTHME...**

**SOPHIE LACOSTE**

**ÉDITIONS  
MOSAÏQUE-SANTÉ**

### Du même auteur :

- *Beauté et soins naturels du visage*, Marabout 1998
- *Secrets et vertus de l'huile d'olive*, Marabout 2001 (avec la collaboration de Simone Chamoux)
- *Trucs et astuces de beauté*, Marabout 2001
- *Trucs et astuces de santé*, Marabout 2001
- *Le Miel, un trésor de santé*, Marabout 2002
- *Le Thé vert*, Marabout 2002
- *Les Surprenantes Vertus du Jeûne*, Leduc.S 2007
- *Secrets de santé, les trucs qui marchent*, Michel Lafon 2008
- *D'ici et d'ailleurs, les aliments qui guérissent*, Mosaïque-Santé 2010
- *D'ici et d'ailleurs, les plantes qui guérissent*, Mosaïque-Santé 2010

### Et dans la collection « Trucs de santé » :

- *Bourdonnements et autres maux d'oreilles...* Mosaïque-Santé 2010
- *Jambes lourdes et autres problèmes circulatoires...* Mosaïque-Santé 2010
- *Rhumatismes et autres maux articulaires...* Mosaïque-Santé 2010



# Sommaire

Avant-propos . . . . .	page 7
Allergie au nickel . . . . .	page 9
Asthme . . . . .	page 10
Démangeaisons allergiques . . . . .	page 28
Eczéma . . . . .	page 34
Eczéma dans les oreilles . . . . .	page 61
Eczéma des chiens et chats . . . . .	page 63
Lucite estivale . . . . .	page 67
Rhume des foins . . . . .	page 71
Urticaire . . . . .	page 83
Bibliographie . . . . .	page 90

Ce livre est destiné à faire circuler des informations concernant des remèdes de santé. Toutefois, il ne remplace ni le diagnostic, ni la prescription d'un médecin. En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



# Avant-propos

L'allergie se produit lorsque votre organisme développe des réactions démesurées en présence de substances a priori inoffensives : les allergènes. Un peu de pollen et vous voilà en train d'éternuer, vous croisez des acariens et c'est la crise d'asthme, vous changez de lessive et vous voilà aux prises avec de l'eczéma...

L'allergie est devenue un véritable phénomène de société : en 1980, 10 % de la population en souffraient, ce chiffre approche aujourd'hui les 50 % ! Les pays industrialisés de l'hémisphère nord, dont la France, sont les plus touchés ! Pour certains spécialistes, ce phénomène est probablement secondaire aux modifications de notre environnement domestique, urbain et alimentaire. On isole « hermétiquement »

nos maisons, les chats dorment dans les lits, on consomme des fruits exotiques... Toutes ces modifications, peut-être trop rapides, sont propices au développement des allergies. L'alimentation joue sans doute également un grand rôle.

### **Que faire ?**

Tout d'abord, quand on souffre d'asthme, d'eczéma ou encore de rhume des foins, il y a un « truc » à essayer auquel on ne pense pas souvent : supprimer les produits laitiers de son alimentation. Parfois, ça change tout !

Et puis, même si votre médecin reste votre meilleur conseiller et peut sans doute vous aider à vous débarrasser de vos allergies (pensez à consulter un médecin homéopathe), il existe des dizaines de « trucs » efficaces à essayer !





# Allergie au nickel

Quand votre montre vous laisse une marque rouge sur le dessus du poignet, pas de mystère, vous êtes allergique au nickel ! Deux petites astuces toutes simples vous seront utiles.

## \* Vernis à ongle

Passez du vernis à ongle sur le fond du boîtier, en espérant que vous n'êtes pas allergique à ce produit...



## \* Petite bande de cuir

Vous pouvez demander à votre bijoutier de coller une fine pellicule de cuir sur l'envers de votre montre.





# Asthme

Il y aurait plus de 3,5 millions d'asthmatiques en France, soit 5 à 7 % des adultes et environ 10 % des enfants.

L'asthme est une maladie chronique qui se caractérise par une gêne respiratoire provoquée par une réduction du calibre des bronches et l'inflammation de la muqueuse qui tapisse les bronches. On tousse et ça siffle !

L'homéopathie, prescrite de manière personnalisée, donne souvent d'excellents résultats. Mon fils Nils, après avoir eu plusieurs bronchiolites quand il était bébé, est devenu asthmatique. Pendant plusieurs années, nous avons dû recourir aux traitements habituels de la médecine conventionnelle, mais nous avons finalement réussi à le débarrasser de ses ennuis avec la



gemmothérapie et l'homéopathie. Un médecin homéopathe lui a prescrit un traitement « sur mesure » et, chaque jour, il prenait des macérats glycéринés de bourgeons Ribes Nigrum 1 DH et Rosa canina 1 DH (à doser en fonction du poids de l'enfant : une goutte par kilo de chaque macérat, matin et soir) dans un peu d'eau.



### \* Œuf de caille

*« Mon fils avait des problèmes d'allergie. Grâce aux œufs de caille, il se porte comme un charme ! ».*

Pascale C. de Séné

La consommation d'œufs de caille semble donner de bons résultats contre les allergies, que ce soit l'asthme, le rhume des foins ou l'eczéma. Tout a commencé avec la constatation d'un



chercheur (Truffier), en 1967. Ce dernier s'est aperçu que les éleveurs de cailles et leur famille voyaient disparaître comme par miracle leurs allergies. Il a donc lancé une étude à grande échelle, avec le concours de 200 médecins, pour voir si, effectivement, les cailles avaient un rapport avec les mystérieuses disparitions d'allergies.

Partant de l'hypothèse que la consommation d'œufs de caille pouvait être à l'origine du mieux-être des éleveurs et de leur famille, Truffier fit prescrire à une population d'environ 5 000 allergiques à la poussière et aux acariens une cure de 6 œufs de caille crus à avaler chaque matin à jeun, et ceci pendant 9 jours consécutifs. Puis le traitement prévoyait un arrêt de 9 jours et une reprise de 9 jours de cure. Enfants et adultes participaient à cette expérience.

Les effets de la cure d'œufs de caille furent ensuite évalués et les résultats particulièrement



encourageants : 90 % de réussite chez les enfants de 2 à 5 ans et entre 65 et 70 % de réussite chez les adultes. Malheureusement, la cure entraînait quelques effets secondaires ennuyeux : nausées, augmentation du taux de cholestérol, maux d'estomac... Il était donc impossible de généraliser l'utilisation des œufs de caille.

Les résultats obtenus par Truffier ont ouvert la voix à d'autres recherches, qui consistèrent à trouver un moyen de bénéficier des vertus anti-allergiques des œufs de caille sans en avoir les inconvénients. Ont ainsi été créés des compléments alimentaires à base d'œufs de caille (généralement des comprimés à laisser fondre sous la langue) qui peuvent être employés sans effets secondaires pour lutter contre les allergies. Plusieurs études ont pu montrer leur intérêt en cas d'asthme, d'eczéma, mais aussi pour lutter contre certains troubles cutanés comme



le psoriasis. Dans ces derniers cas, on emploie, en association avec les comprimés, des crèmes en application locale, toujours à base d'œufs de caille. Tous ces produits sont distribués en magasins de produits naturels, dans certaines pharmacies et parapharmacies.



### **\* Marjolaine et origan, adoucissants et expectorants**

Cultivée ou sauvage (dans ce cas, on l'appelle origan), la marjolaine active l'évacuation des sécrétions bronchiques et possède des vertus antispasmodiques. Elle est donc tout indiquée contre l'asthme. On prépare ses sommités fleuries en infusion, comme les fleurs de bouillon blanc (voir page 24), et il est généralement recommandé d'en boire deux à trois tasses par



jour, en fin de repas. Vous pouvez aussi mettre deux gouttes d'huile essentielle d'origan dans une cuillerée de miel pour sucrer une tisane de tilleul, de verveine, de lavande, de thym...



### \* **Le sirop de radis noir ou de navet**

La méthode est simple : vous creusez un navet ou un radis noir et vous le remplissez de sucre. Vous récoltez le sirop qui s'en écoule : il fait merveille sur les voies respiratoires. Prenez-en trois à quatre cuillerées à café par jour. La carotte, un peu moins efficace mais tout de même intéressante, peut être utilisée de la même façon pour fabriquer un sirop que les enfants adorent.

