

En cas de rhume des foins, Margrit Fischer recommande un traitement global. Droguiste dipl. ES, elle combine volontiers des sels de Schüssler avec des remèdes spagyriques et homéopathiques. Et il arrive aussi qu'elle prescrive un nettoyage intestinal. [Jürg Lendenmann](#)

# Rhume des foins

## Pensez aussi à vos intestins!

Photo: Sanatrend SA



Margrit Fischer, droguiste dipl. ES, propriétaire des deux Impuls-Drogerien Fischer à Belp.

«Il est essentiel de traiter le rhume des foins le plus tôt possible», recommande Margrit Fischer, droguiste dipl. ES. C'est-à-dire avant l'apparition de symptômes

tels que les éternuements, l'écoulement nasal ou le nez bouché, et les yeux irrités. «C'est pourquoi nous proposons un soin préventif à nos clients et commençons le plus tôt possible: en décembre, ou au plus tard en février. Nous accordons une importance particulière à un conseil et un traitement globaux et complets.» La biochimie selon la méthode du Dr Schüssler, la spagyrie et/ou l'homéopathie sont des éléments essentiels pour le traitement. Un nettoyage des intestins peut parfois s'avérer nécessaire.

### Sels de Schüssler: le trio allergie

«En prévention, je recommande un traitement de base comme les sels de Schüssler n° 2 phosphate de calcium, n° 6 sulfate de potassium et n° 10 sulfate de sodium», explique Margrit Fischer. «Ce trio allergie a un effet évacuant et détoxifiant et l'organisme réagit ainsi moins aux allergènes. De plus, la régulation des protéines est favorisée et l'organisme ne perçoit plus comme menaçantes les protéines étrangères, comme celles des fleurs. Selon les besoins, on peut encore renforcer le système immunitaire avec des gélules d'huile de nigelle et les sels de Schüssler n° 3 phosphate ferroso-ferrique et n° 21 chlorure de zinc. En cas de crise aiguë de rhume des foins avec nez qui coule et yeux rouges, nous complétons le traitement avec les sels correspondants.»

### Remèdes spagyriques et homéopathiques

Les sels de Schüssler se combinent parfaitement avec les remèdes naturels de la spagyrie, pour lesquels les substances actives sont séparées lors de la fabrication, puis traitées et enfin à nouveau recombinaison. Margrit Fischer: «Nous avons un mélange éprouvé que nous utilisons pour le rhume des foins. Selon les symp-

Suite en page 32

Les personnes sujettes au rhume des foins réagissent généralement au pollen des graminées.

tômes des patients, nous les complétons par des essences spagyriques.» Si les yeux sont irrités, nous recommandons l'*Euphrasia officinalis* (euphrase); en cas de nez qui coule ou de nez rouge l'*Allium cepa* (oignon); et pour soulager les voies respiratoires, nous conseillons le *Pelargonium reniforme* (pélargonium).

«L'homéopathie est une thérapie par stimulation», explique la droguiste. Elle est dès lors idéale pour stimuler les défenses naturelles. «Nous avons fait de bonnes expériences avec un remède dont les globules contiennent une combinaison éprouvée de pollens de différentes plantes du printemps dilués selon les principes homéopathiques. Les globules peuvent être pris à titre préventif en même temps qu'un traitement de base avec des sels de Schüssler, et ce afin de stimuler l'organisme. Une fois par semaine durant les quatre premières semaines, puis une dose par mois.»

### **Nettoyage des intestins**

Des sprays ou gouttes pour le nez peuvent également être utilisés le cas échéant pour atténuer les symptômes. «En règle générale, les personnes souffrant de rhume des foins nous consultent quand elles ont déjà tout essayé sans grand succès, ou qu'elles souffrent des symptômes depuis de longues années.

Dans ce cas, il est inutile que nous prescrivions les mêmes remèdes. Nous devons alors étudier les bases et évoquer un nettoyage des intestins.»

Margrit Fischer ne recommande ce traitement que pour les patients chez lesquels une désensibilisation classique n'a pas porté ses fruits. «Les personnes allergiques me demandent souvent: en quoi un nettoyage des intestins pourra-t-il m'aider? Des intestins en bonne santé, et donc une flore intestinale saine, sont essentiels pour un système immunitaire fort. Il est possible de le stimuler en soignant de manière ciblée une flore intestinale affaiblie.»

Margrit Fischer a fait de bonnes expériences avec un plan thérapeutique qui combine la spagyrie, une teinture mère de brou de noix noire, des thés et un probiotique. «Ce plan thérapeutique se déroule en trois étapes. Durant les dix premiers jours, l'intestin est nettoyé et dépuré. Durant les 24 jours suivants, il est stabilisé et stimulé. La dernière phase, qui dure 14 jours, a pour but de régénérer l'intestin et de reconstituer la flore intestinale.» Cette cure est simple à suivre au quotidien car elle ne nécessite aucun régime. Elle est dès lors très appréciée des patients.

«Nous avons reçu des retours positifs de clients», dit la droguiste. «Certains nous

ont dit avoir eu une bonne saison et avoir enfin senti de nouveau le parfum des fleurs.»

### **Les bonnes mesures**

Lorsque Margrit Fischer conseille ses clients souffrant d'allergies, elle leur recommande toujours quelques mesures essentielles qu'il convient de suivre quand les pollens des plantes allergènes sont présents dans l'air:

- Lavez-vous les cheveux avant de vous coucher.
- Ne gardez pas dans votre chambre les vêtements que vous avez portés en plein air.
- Portez des lunettes (de soleil) lorsque vous sortez.
- Veillez à ce que les pollens ne pénètrent pas dans des pièces fermées: n'aérez que brièvement et remplacez régulièrement les filtres de pollen dans votre voiture.
- Ne laissez pas votre linge sécher en plein air.
- Buvez abondamment, dormez suffisamment, détendez-vous à intervalles réguliers, mangez équilibré et bougez régulièrement.
- Consultez un médecin en cas de problèmes respiratoires, de troubles aigus ou d'une aggravation notable de votre état de santé.