

Voici 5 plantes efficaces contre l'allergie au pollen

Nez qui coule, yeux qui grattent... Pas de doute, les pollens sont de retour. Au printemps, les allergies se manifestent. De plus en plus de Français souffrent de ce mal de saison.

Actuellement certains départements sont déjà en alerte rouge. Pour y remédier, la médecine propose les traditionnels antihistaminiques. Mais il existe aussi des remèdes naturels qui permettent d'atténuer les symptômes. ***Voici 5 plantes réputées efficaces, à***

utiliser en gélule, en infusion ou en huile essentielle. La menthe

poivrée La menthe poivrée est connue pour ses nombreux bienfaits, notamment contre les migraines. Mais elle s'avère aussi utile contre les pollens. En effet, elle permet d'inhiber la réponse allergique en bloquant la sécrétion d'histamine. Attention : il s'agit d'une huile très

puissante, il faut donc la diluer avec de l'huile végétale. **L'ortie** Cette plante urticante cache en fait de nombreuses vertus. Utilisée quotidiennement en infusion ou en capsules, elle soulage les symptômes de la rhinite allergique. Elle peut aussi se révéler délicieuse en soupe.

Le romarin Le romarin contient de l'acide sémantique qui aide à diminuer les symptômes d'allergies saisonnières. Inutile d'en mettre dans tous ses plats à l'approche du

printemps : il existe en gélules ou en huile essentielle. **Le cassis** Le bourgeon de cassis est une arme redoutable contre les allergies. Il va bloquer la libération d'histamine, à l'origine des réactions allergiques. Il a aussi des vertus anti inflammatoire. On l'utilise surtout en gemmothérapie, des solutions créées à base de de tissus embryonnaires végétaux comme les

jeunes pousses ou les bourgeons. **L'estragon** Voilà une plante particulièrement efficace contre les allergies. Utilisé sous forme d'huile essentielle en application locale sur le plexus solaire, l'estragon aura un effet apaisant. De son nom latin, l'*Artemisia dracunculus* est aussi réputée pour son action contre le Hoquet. On l'utilise aussi en cuisine. Cf. CNEWS – 28 mars 2022