LIBÉREZ VOUS DES ALLERGIES ET INTOLÉRANCES

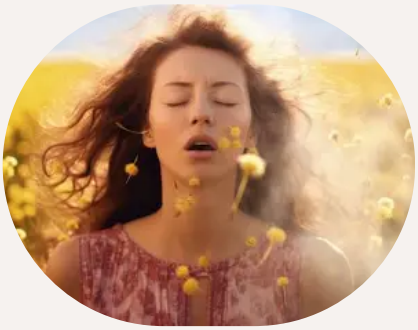
Respirez, savourez et vivez pleinement
grâce aux solutions naturelles



www.carlinaturo.fr
carlinaturo@gmail.com
06.15.34.32.12

Florence Carlino
Naturopathe-iridologue

SOMMAIRE



PARTIE 1: COMPRENDRE ALLERGIES/INTOLÉRANCES

1. Définition et différences
2. Causes possibles
3. Symptômes



PARTIE 2: APPROCHE NATUROPATHIQUE

1. Trois cures
2. Importance de l'intestin
3. Alimentation
4. Quelques pistes à explorer



PARTIE 3:L'IRIDOLOGIE UNE PHOTO DE L'ÉTAT DE SANTÉ



PARTIE 4:UNE APPROCHE INNOVANTE "BYE BYE ALLERGIES"

1. Le principe
2. En pratique
3. L'émotionnel
4. Témoignage



Qui suis-je ?

Je m'appelle Florence.
Je suis naturopathe à Hyères spécialisée dans la gestion des allergies et l'iridologie.
Dès ma plus tendre enfance, j'ai été baignée dans la médecine naturelle notamment les plantes, l'homéopathie...
J'ai eu la joie de devenir maman de triplés. Ceux ci ont tous développé des allergies, des intolérances et j'ai du trouver des solutions pour améliorer leur confort de vie au quotidien.
Nous avons connu également une grande errance médicale.
J'ai moi-même connu un eczéma important et de nombreuses intolérances
Le métier de naturopathe fut une évidence lorsque j'ai quitté un emploi dans une banque qui ne faisait plus sens pour moi.
Fortement motivée par mon vécu et mon expérience, j'ai suivi une formation complémentaire sur les allergies.
Aujourd'hui j'accompagne les personnes confrontées à des problèmes liés aux allergies et intolérances.

Pourquoi cet ebook ?

Ayant personnellement fait face à toutes les problématiques engendrées par les allergies, les intolérances alimentaires (repas à adapter, sorties compliquées, les démangeaisons et autres symptômes), j'ai souhaité par l'écriture de cet e-book partager mon expérience et mon expertise avec les personnes confrontées à cette situation en leur donnant d'une part des informations sur ce qu'est une allergie et surtout les solutions susceptibles de les aider.

J'ai découvert qu'il existait d'autres approches naturelles et durables. Je me suis formée à la naturopathie ainsi qu'à d'autres méthodes de manière à trouver les clés. J'espère que cet e-book vous permettra de retrouver plus de liberté et de confort dans votre vie.

A qui s'adresse-t'il ?

Cet e-book s'adresse à toutes les personnes souffrant :

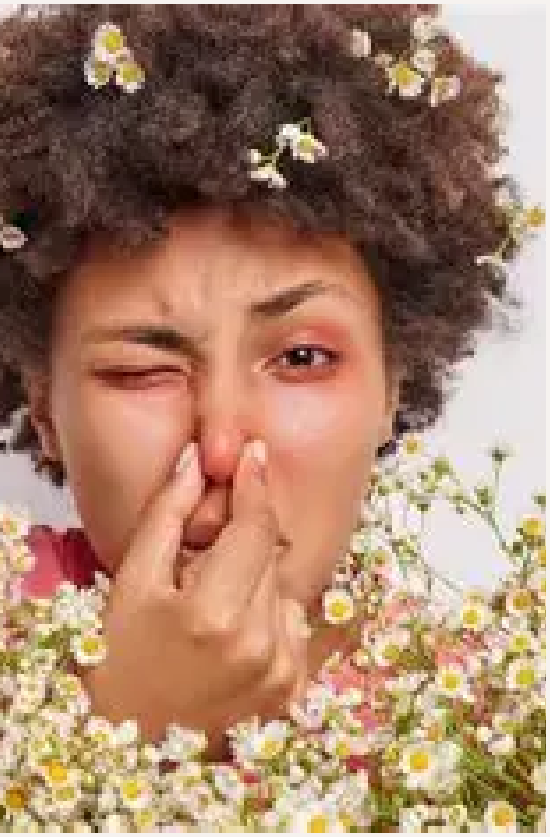
- d'allergies alimentaires
- d'allergies respiratoires
- d'intolérances
- d'eczéma

Il va vous permettre de comprendre les allergies, d'adapter votre terrain et réduire les apparitions.

En aucun cas il ne remplace votre médecin.

Partie 1: Comprendre allergies/intolérances

L'ALLERGIE



Concrètement, qu'est-ce qu'une allergie ? Une allergie est une réponse exagérée de votre système immunitaire face à une substance normalement inoffensive : le pollen, un aliment, un acarien, ou même le poil de votre chat.
C'est une interprétation faussée que le corps a d'une substance.
Pourquoi ? pour des raisons diverses, il a mémorisé cette substance comme « toxique » ou « mauvaise » pour lui et lutte pour s'en débarrasser

Votre corps interprète cette substance (qu'on appelle "allergène")comme un danger, et déclenche une réaction de défense... un peu comme s'il sortait l'artillerie lourde pour un moustique ! Résultat : symptômes désagréables, parfois spectaculaires, et une grande fatigue du terrain si rien n'est fait.



L’allergie ne se déclenche jamais au 1er contact de l’allergène (antigène). Elle se déroule en 2 temps :

1ÈRE EXPOSITION

L’organisme va produire une certaine catégorie d’anticorps : les immunoglobulines E (IGE).

Ces dernières vont alors se fixer sur certaines cellules de défense de l’organisme

Pendant cette période aucun symptôme n’est observé.

2ÈME CONTACT

Catastrophe !

Si l’antigène entre en contact avec les cellules portant l’IGE capable de le reconnaître, une réaction inflammatoire apparait, accompagnée d’une cascade de symptômes

Ceux ci apparaissent de quelques minutes à quelques heures. C’est l’allergie immédiate

carlinaturo@gmail.com
www.carlinaturo.fr
06.15.34.32.12

L'INTOLÉRANCE OU HYPERSENSIBILITÉ EST CE SIMILAIRE À L'ALLERGIE ?



Non. Il ne faut pas confondre allergie alimentaire et intolérance alimentaire. L'intolérance est une réaction indésirable de l'organisme à un aliment ou composant alimentaire, sans implication du système immunitaire. Elle peut également être secondaire à une déficience d'une enzyme nécessaire pour digérer un aliment.

Elle ne déclenche donc pas une réponse immunitaire comme pourrait le faire une allergie. C'est un trouble fonctionnel alimentaire avec des répercussions sur des problèmes de santé chroniques Elle induit plutôt des symptômes intestinaux comme les gaz, ballonnements, diarrhée... et cela peut engendrer des symptômes comme les maux de tête, fatigue...

- une petite quantité peut être toléree mais une quantité plus importante provoque des symptômes
- ceux ci sont retardés et apparaissent souvent des heures après l'ingestion
- on trouve souvent l'intolérance au lactose, gluten, histamine, oeuf, additifs....



CAUSES POSSIBLES

Elles sont souvent multi factorielles .

- la génétique : une prédisposition héréditaire ou atopie
- un déséquilibre du microbiote : les allergies sont le plus souvent pendant plusieurs années à un stade asymptomatique, dans l'intestin grêle, puis se révèlent
- l'histamine : origine dans les aliments
- un déficit en Diamine Oxydase (DAO) ce qui entraine une mauvaise dégradation de l'histamine
- un foie surchargé ou qui ne travaille pas
- le stress et les émotions
- le vieillissement : il s'accompagne d'inflammation
- l'alimentation
- la pollution (air, eau, terre)
- les traitements médicamenteux...

carlinaturo@gmail.com
www.carlinaturo.fr
06.15.34.32.12





3.SYMPTÔMES

Les manifestations de l'allergie sont variées et peuvent survenir toutes en même temps ou se succéder au cours de la vie de l'allergique.

Manifestations respiratoires :

• Rhinites , asthme , sinusite

Manifestations oculaires

• Conjonctivites

Manifestations cutanéo-muqueuses :

• Eczéma atopique, eczéma de contact urticaire

Manifestations intestinales :

• Douleurs, dyspepsie, nausées, diarrhées

• Allergies alimentaires vraies

Manifestations généralisées :

• Choc anaphylactique

carlinaturo@gmail.com
www.carlinaturo.fr
06.15.34.32.12





L’intolérance alimentaire est responsable de symptômes variés essentiellement digestifs: douleurs abdominales, ballonnements, diarrhées, malabsorption, maladie coeliaque… Ces symptômes peuvent ressembler à ceux causés par une allergie même s’ils sont en général moins intenses. Les symptômes peuvent être trompeurs (digestifs et non digestifs)

Les intolérances peuvent également engendrer de la fatigue, des sueurs après la prise de l’aliment incriminé. Elles pourraient également favoriser d’autres pathologies : cutanées (psoriasis, eczéma) ou articulaires (maladies inflammatoires des articulations) par exemple.





Partie 2 : Approche naturopathique

la naturopathie : en quoi cela consiste

C’est un ensemble de pratiques naturelles qui vise à améliorer l’hygiène de vie et aider l’organisme à retrouver un équilibre et se guérir lui même.
La personne est prise en compte dans sa globalité : émotionnel, physique, mental, alimentaire. Le but va être de chercher l’origine du problème.
Le suivi naturopathique s’appuie sur différentes techniques (plantes, bourgeons, huiles essentielles, respiration, alimentation...).



Une approche naturopathique permet de traiter ces troubles en modifiant l'alimentation, en soutenant le système digestif, et en rééquilibrant la flore intestinale. Les solutions proposées, comme les compléments en enzymes digestives, probiotiques, plantes adaptogènes et régimes d’élimination, permettent de mieux gérer ces troubles, en réduisant l'inflammation et en favorisant une meilleure digestion et absorption des nutriments.

1.TROIS ÉTAPES POUR UN RÉSULTAT OPTIMAL



1.PHASE PRÉPARATOIRE

- un bilan complet est établi : fonctionnement des différents systèmes (digestif, respiratoire, urinaire, nerveux...), iridologie....
- des réglages alimentaires, d'hygiène de vie personnalisés sont mis en place.
- le stress et les émotions sont prises en charge (fleurs de Bach®, plantes...)

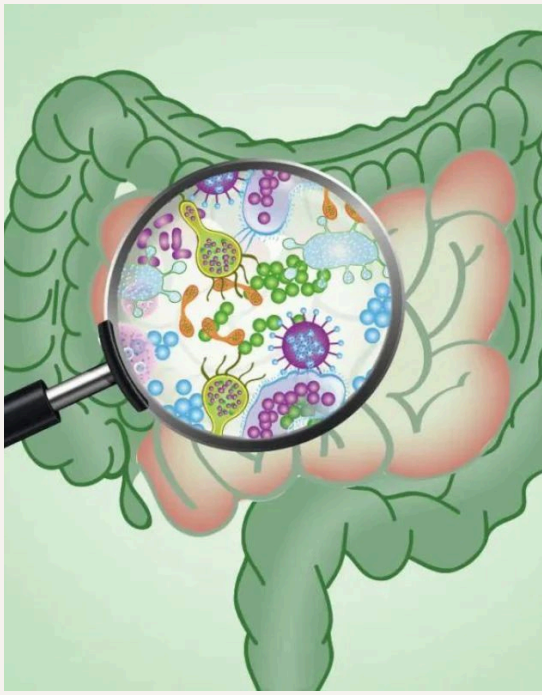
2.DÉTOX

Le but est d'aider les émonctoires d'élimination (foie, poumon, rein, et peau...) dans leur travail en les soutenant pour libérer les toxines se trouvant en excès dans l'organisme.

Cela va jouer également sur le système immunitaire et l'inflammation.

Le travail sur l'alimentation se poursuit.

Un travail sur l'intestin est mis en place





3.REVITALISATION

- utilisation de plantes, minéraux pour combler les carences
- on va en profiter pour stabiliser l'hygiène de vie ainsi que l'alimentation

RECUEIL D'INDICES

Il peut déjà être intéressant de relever certaines choses avant de consulter un naturopathe :

- le contexte de survenue : l'horaire, les médicaments en cours...
- les signes accompagnants : digestifs, cutanées, respiratoires
- le lien entre certains aliments et symptômes

Celui ci pourra vous proposer une phase d'éviction totale de certains aliments. Elle peut être mise en place pendant 5 à 8 semaines. Puis ils seront ré introduits selon un certain protocole (une exclusion trop longue peut induire des carences)

Votre habitat (qualité de l'air intérieure, les moisissures, les polluants chimiques...) est également pris en compte.

carlinaturo@gmail.com
www.carlinaturo.fr
06.15.34.32.12

2.IMPORTANCE DE L'INTESTIN

Le bon fonctionnement du système gastro-intestinal joue un rôle pivot dans les allergies et intolérances alimentaires. Il fonctionne comme une barrière semi perméable, autorisant seulement les molécules utiles à pénétrer dans la circulation sanguine, une fois les aliments dégradés par la digestion. Lorsque la paroi est affaiblie (perméabilité), la fonction barrière est altérée et permet à de grosses molécules antigéniques de traverser la paroi intestinale et d'entrer dans la circulation sanguine. Cela va créer de l'inflammation, des sensibilités allergiques, des troubles digestifs, douleurs articulaires, maux de tête... (En fait, l'allergie est dans l'intestin grêle pendant longtemps).

Il est important d'avoir :

- une bonne qualité du transit (1 selle par jour moulée)
- de bonnes enzymes digestives
- une bonne paroi intestinale
- une flore intestinale de qualité



3.L'ALIMENTATION

Nous avons vu que le microbiote a un rôle primordial dans le maintien de l'équilibre du corps et qu'il participe au bon fonctionnement de l'immunité. Mais l'alimentation est également un pilier essentiel !

L'alimentation anti inflammatoire ou hypotoxique va être privilégiée

Aliments à privilégier ✔

- Les fruits et légumes et tout ce qui est riche en fibres
- Les omégas 3 : petits poissons gras comme les maquereaux et sardines et les huiles (lin, noix, cameline, colza...)
- Les céréales complètes
- Les légumineuses (lentilles, fèves..)
- Le riz, le sarrasin
- Les aliments riches en magnésium comme le chocolat 80%, les amandes, et noix du Brésil

Aliments à limiter, surtout en cas de crise... ✖

- Les graisses saturées : on les trouve principalement dans les graisses animales
- La viande rouge : pro inflammatoire
- Les produits laitiers (surtout la vache). La brebis peut être conservée (sauf en cas de crise)
- Les produits transformés : industriels, malbouffe, l'alcool
- La charcuterie
- Le gluten
- Les sucres, bonbons, biscuits, boissons sucrées...

4.QUELQUES PISTES À EXPLORER

carlinaturo@gmail.com
www.carlinaturo.fr
06.15.34.32.12

1.PLANTES :

- Le cassis : il agit en neutralisant l'histamine
- le desmodium : il neutralise également l'histamine et va soutenir le foie dans son travail. Il va avoir une action en cas de crise aiguë d'allergie
- la bardane va agir tout particulièrement contre les allergies cutanées (dermatose, eczéma, urticaire..) du fait de ses propriétés adoucissantes et anti prurigineuses.
- l'ortie en infusion

2.LES PROBIOTIQUES :

Ils peuvent aider à réguler l'inflammation





3.MICRONUTRITION

- les oméga 3 : l'EPA DHA que l'on trouve essentiellement dans l'huile de poisson exercent également une action anti inflammatoire (maquereaux, sardines, huile de lin, cameline..)
- la quercétine : inhibe la libération d'histamine par les basophiles et mastocytes (globules blancs)
- les œufs de cailles : bloquent des enzymes spécifiques et préviennent certains déséquilibres internes
- la vitamine D : un faible niveau de vitamine D est associé à un risque de développer des allergies . La vitamine D va augmenter la réponse immunitaire
- la vitamine C : prévient la sécrétion de l'histamine et renforce le système immunitaire
- le magnésium : le stress joue un rôle important dans le déclenchement des allergies. Il est important pour toutes les formes de stress
- le zinc : contribue au fonctionnement normal du système immunitaire. Immunorégulateur, antiallergique
- le manganèse : anti inflammatoire, immunostimulant, anti infectieux
- le cuivre : immunomodulateur, anti inflammatoire, anti infectieux



Le saviez-vous ? la synergie manganèse cuivre apporte une aide dans les symptômes de l'allergie

carlinaturo@gmail.com
www.carlinaturo.fr
06.15.34.32.12

Partie 3 : L'iridologie

l'iridologie : la photo de votre terrain

L'iridologie (étude de la partie colorée de l'œil) va nous permettre de connaître les forces et faiblesses de l'organisme ainsi que les prédispositions.

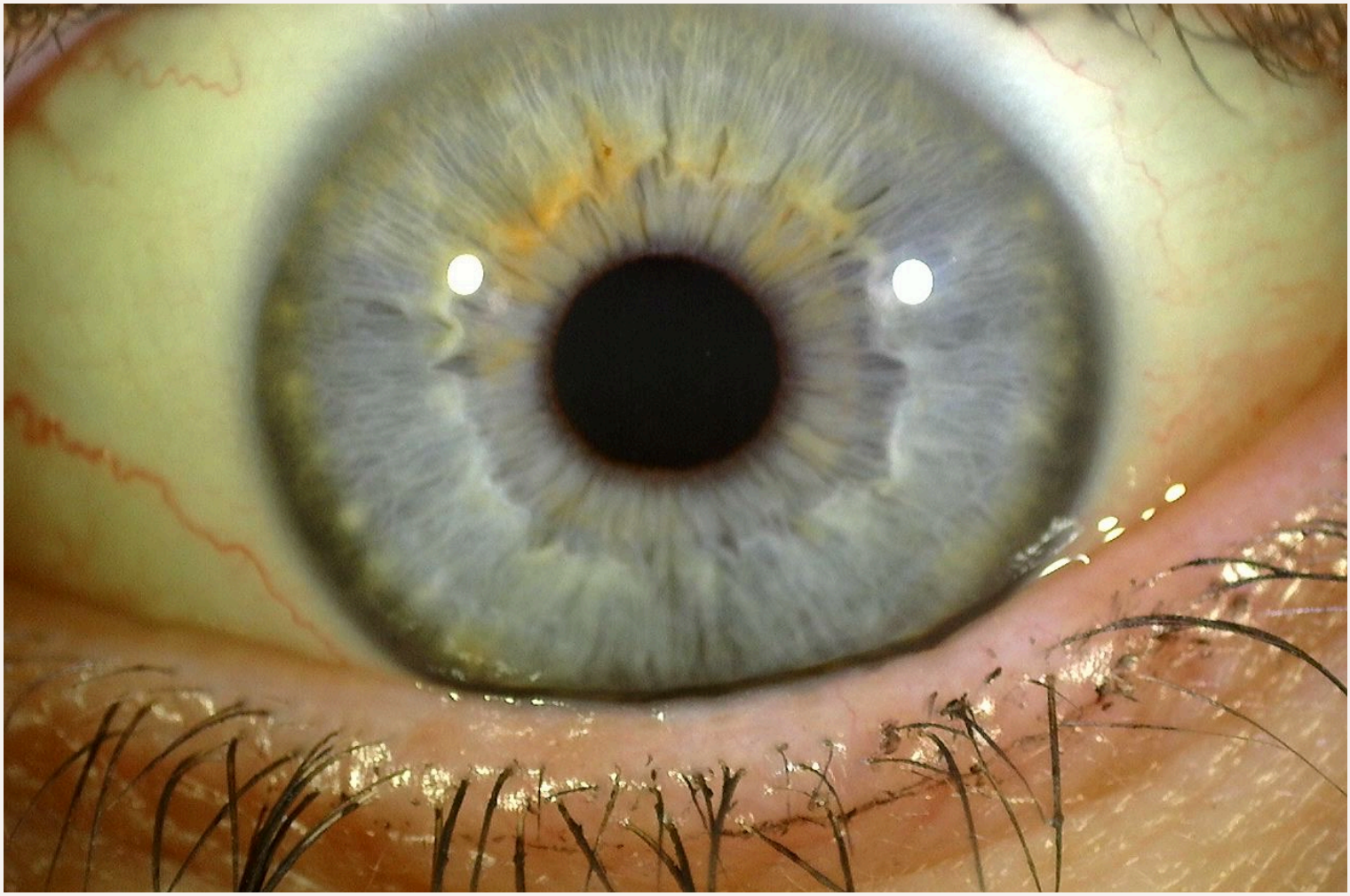
Cela permet de mettre en avant un terrain allergique, une perméabilité intestinale, un terrain inflammatoire, des carences ou des surcharges

L'iridologue dans le cas de l'allergie va s'intéresser à différents signes :

- Les carences en omégas 3
- Le stress, les tensions nerveuses
- La zone intestinale pour déceler dysbiose ou perméabilité
- Les émotions révélées par l'œil en iridologie psycho émotionnelle. On sait que nos émotions ont un impact fort sur la sphère physique Le fait de les prendre en compte et de travailler sur celles ci va permettre d'améliorer les problématiques.

carlinaturo@gmail.com
www.carlinaturo.fr
06.15.34.32.12

EXEMPLE



Sur cet oeil on voit que la personne a une constitution lymphatique fibrillaire qui prédispose aux problématiques en lien avec l'acidité (rhumatisme...), paresse du système lymphatique. Organisme qui va piéger l'acidité. Tendance également aux allergies...

- La zone jaune sur la colerette évoque une possible carence aux omégas 3 ainsi qu'une probable intolérance à l'histamine.
- La rupture de collerette met en avant également une mauvaise assimilation des nutriments et une prédisposition à la perméabilité intestinale.
- Le halo stomacal nous parle également d'anxiété, de stress et de plexus solaire peut être bloqué
- Au niveau psycho émotionnel : estime de soi faible, manque de confiance en soi. D'autres signes nous parlent de perfectionnisme.

QUEL SUIVI MIS EN PLACE ?

Pour cette personne un suivi naturopathique a été mis en place :

- Travail pour éliminer l'acidité, sur la sphère intestinale pour la perméabilité et du coup avoir une meilleure assimilation des nutriments et combler les carences.

- Un travail également sur le stress, l'anxiété et l'histamine. Conjointement un travail est mis en place par exemple avec les fleurs de Bach® pour ses émotions.

Ce travail complet sur toutes les sphères de la personne va avoir un impact sur l'allergie de la personne

carlinaturo@gmail.com
www.carlinaturo.fr
06.15.34.32.12

Partie 4 : Une approche innovante BBA

BYE BYE ALLERGIES

C’est une technique naturelle d’élimination des allergies, des intolérances et autres sensibilités. Efficace, rationnelle, non invasive et sans danger, elle a permis à des milliers de personnes en Europe de se débarrasser de leurs allergies et de renouer avec la santé et le bonheur de pouvoir mener une vie normale.
Elle a été développée à partir des différentes méthodes qu’utilisent Françoise et François Munsch (praticiens et formateurs depuis plus de 30 ans).

carlinaturo@gmail.com
www.carlinaturo.fr
06.15.34.32.12





1.LE PRINCIPE

Elle est élaborée à partir d'éléments de nombreuses méthodes (kinésiologie, médecine traditionnelle chinoise, ostéopathie, différentes approches de psychothérapie...)

Bye bye allergies va permettre, par le biais des méridiens d'énergie, de reprogrammer l'organisme pour lui redonner les moyens de gérer durablement les substances qui le mettaient en échec. Un peu comme un "reset" informatique.
Après le traitement, l'incompatibilité aura complètement disparu et il n'y aura plus de trace d'allergie, sensibilité ou intolérance lors d'un nouveau contact avec la substance.

carlinaturo@gmail.com
www.carlinaturo.fr
06.15.34.32.12

2.EN PRATIQUE

Pour identifier le ou les allergènes en cause, la méthode recourt à un test de tonus musculaire issu de la kinésiologie. Ce test permet de déceler la ou les substances posant problème.
Le praticien travaille ensuite par accupressions (thérapie manuelle utilisant les principes de la médecine chinoise) en stimulant des points spécifiques du corps.
La personne doit, après la séance, respecter une période d'éviction (aucun contact avec la substance traitée) de 25h (6h pour les enfants), ceci afin de permettre à l'information d'être véhiculée sur tous les méridiens d'énergie et de permettre l'élimination des toxines liées à la substance.

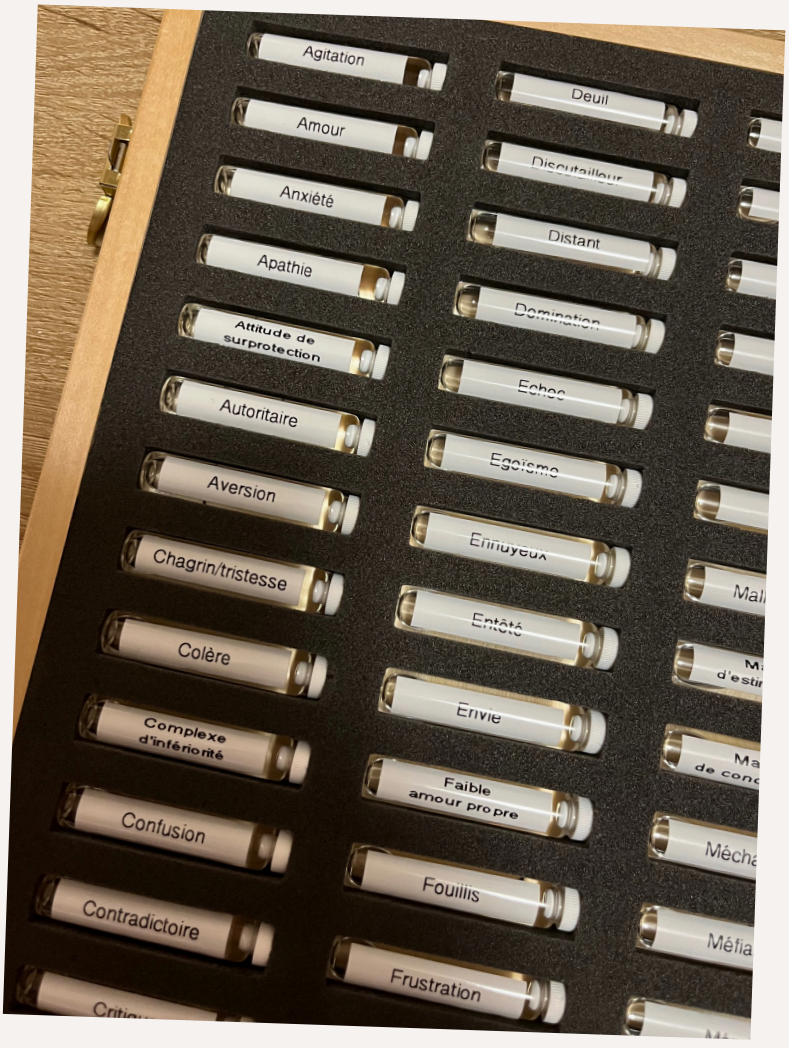


carlinaturo@gmail.com
www.carlinaturo.fr
06.15.34.32.12

3.L'ÉMOTIONNEL

Lorsque nous vivons des choses difficiles, un choc, une mauvaise nouvelle, une dispute... le corps mémorise cet événement comme négatif pour lui. Et il y a un amalgame entre l'émotion, l'environnement, ce que la personne mangeait.... et cet amalgame est aussi à l'origine des allergies.

Cette méthode permet aussi de déceler des blocages psychologiques à l'origine de l'allergie (mémoires émotionnelles, chocs...) et de les dénouer.



4.TÉMOIGNAGE

Cette personne de 70 ans ne pouvait plus manger de gluten, farine de blé... Elle avait, 30 mn après, des troubles gastriques importants et handicapants. Elle ne mangeait plus les aliments en lien et sa vie sociale était compliquée.
Il a fallu 12 séances. Elle m'a ensuite envoyé ce message :

"Bonjour Mme Carlino. J'ai tardé à vous mettre un message car je n'avais pas modifié mon alimentation. Là je suis avec mes enfants et je mange du pain (baguette), pâtes enfin tout ce que je m'abstenais de manger auparavant. Pas de troubles digestifs pour le moment".

Autre avis google

"Avant de débuter les séances j'étais hypersensible au gluten, et j'avais de nombreuses intolérances et allergies au pollen. Depuis la fin de votre accompagnement j'ai enfin retrouvé une vie normale sans troubles gastriques et allergiques" .

carlinaturo@gmail.com
www.carlinaturo.fr
06.15.34.32.12

Conclusion

Les allergies et intolérances ne sont pas une fatalité ! En rééquilibrant votre terrain grâce à différentes méthodes, il est possible de retrouver les plaisirs d'une vie normale, libre et épanouie.

"Je crois profondément que chacun mérite de respirer librement, manger sereinement et vivre pleinement"

Et maintenant si on faisait le point ensemble ?

Je vous propose un entretien découverte gratuit de 30 mn, sans engagement, pour faire le point sur votre situation .

https://calendly.com/carlinaturo/appel-decouverte-allergies

carlinaturo@gmail.com
www.carlinaturo.fr
06.15.34.32.12

Scannez le QR code pour réserver votre créneau