

Aliments bénéfiques — Antihistaminiques naturels

Tableau simplifié PMCHS / SHMP · Syndrome d'Hyperréactivité Mastocytaire Programmée

pmchs.org · histamine-research.com

■ TRÈS BÉNÉFIQUES — Antihistaminiques puissants

Herbes & Épices

- Curcuma + poivre noir — puissant anti-inflammatoire
- Gingembre frais — antihistaminique et anti-inflammatoire
- Thym, basilic, origan — antihistaminiques naturels
- Romarin — stabilisateur de mastocytes
- Sauge, menthe poivrée, persil frais (quercétine)
- Coriandre fraîche, fenouil, nigelle / cumin noir
- Ail frais (petites quantités), oignon cuit

Légumes

- Brocoli — quercétine + vitamine C
- Chou-fleur, chou de Bruxelles, chou kale
- Carotte (bêta-carotène), patate douce (anti-inflammatoire)
- Courgette, concombre — hydratants, apaisants
- Laitue, mâche — calmantes
- Céleri — apigénine antihistaminique
- Artichaut, betterave — soutien hépatique + DAO

Fruits

- Pomme — quercétine (peler si sensible)
- Poire — bien tolérée, douce
- Myrtilles — anthocyanes, antioxydants
- Cassis — vitamine C, antioxydants
- Grenade — polyphénols, anti-inflammatoire
- Litchi (vitamine C), kaki (bêta-carotène)

Infusions bénéfiques

- Curcuma + poivre noir, gingembre frais
- Camomille — apaisante, antihistaminique léger
- Menthe poivrée, thym, fenouil, nigelle
- Verveine, tilleul, basilic sacré / tulsi

Huiles & Graisses

- Huile d'olive extra vierge — anti-inflammatoire

■ MODÉRÉMENT BÉNÉFIQUES

Légumes & Fruits

- Poireau, endive, fenouil (bulbe), pomme de terre
- Raisin (resvératrol), melon, pastèque

Infusions

- Thé vert (quercétine, EGCG) — limiter (caféine)
- Rooibos — antioxydants, sans caféine
- Ortie — antihistaminique, riche en quercétine

Céréales & Féculents

- Riz blanc — facile à digérer, apaisant
- Avoine — bêta-glucanes, anti-inflammatoire intestinal
- Patate douce (vitamine A), pomme de terre (B6)

Protéines (si très fraîches)

- Poulet, dinde, agneau frais — vitamine B6 (soutien DAO)
- Œufs frais — vitamine B6
- Poissons blancs très frais : cabillaud, sole, merlan

■ Nutriment essentiels — Soutien antihistaminique

Nutriment	Rôle	Sources
Vitamine C	Cofacteur DAO	Brocoli, chou kale, persil
Vitamine B6	Cofacteur DAO	Poulet, pomme de terre, avoine
Cuivre	Cofacteur DAO	Légumes verts, graines
Zinc	Stabilisateur MC	Graines de courge, viandes fraîches
Magnésium	Anti-inflammatoire	Légumes verts, graines, avoine
Quercétine	Antihistaminique	Oignons, pommes, brocoli, thé vert

■ Plantes médicinales antihistaminiques

- Ortie (*Urtica dioica*) — antihistaminique puissant, quercétine

- Huile de lin / cameline — oméga-3
- Graines de lin moulues, graines de chia
- Basilic sacré / Tulsi — adaptogène, antihistaminique
- Camomille allemande — apaisante, antihistaminique
- Nigelle (*Nigella sativa*) — antihistaminique puissant
- Périlla — médecine asiatique traditionnelle
- Réglisse — anti-inflammatoire (attention : hypertension)

■ Recettes bénéfiques

Lait d'or (Golden Milk)

- Lait de riz ou d'avoine + curcuma + gingembre frais + poivre noir + miel (si toléré). Puissant anti-inflammatoire et antihistaminique.

Infusion détox

- Gingembre frais + curcuma + citron (si toléré) + miel. Soutient le foie et réduit l'histamine.

Jus antihistaminique

- Carotte + concombre + céleri + gingembre. Hydratant et anti-inflammatoire.

Bouillon maison

- Os de poulet + carottes + céleri + oignons + thym + laurier. Cuisson max 3-4h pour limiter l'histamine.

■ Probiotiques — Attention !

Utiliser **uniquement** des souches

low-histamine :

- *Bifidobacterium infantis*
- *B. longum*
- *Lactobacillus rhamnosus*
- *L. plantarum*

Éviter les autres souches qui peuvent augmenter l'histamine.

■ Top 5 antihistaminiques naturels

- 1. Curcuma (avec poivre noir)
- 2. Gingembre frais
- 3. Quercétine (oignons, pommes, brocoli)
- 4. Vitamine C (légumes verts)
- 5. Herbes fraîches (thym, basilic, menthe)

■ Règles d'or

- Hydratation : eau pure + infusions douces
- Fraîcheur absolue pour tous les aliments
- Cuisson maison — éviter conserves, plats préparés, restes
- Soutien DAO : vitamines B6, C, cuivre, magnésium
- Anti-inflammatoire : oméga-3, curcuma, gingembre, légumes verts

Stratégie en 2 étapes :

1. D'abord → Éliminer les aliments riches en histamine
2. Ensuite → Ajouter ces aliments bénéfiques

Ces aliments aident à réduire l'histamine mais ne remplacent pas un régime pauvre en histamine.