

La toux



La toux est sans aucun doute la petite maladie la plus pénible qui soit. Si elle est sèche, elle irrite la gorge et ne cesse de nous ennuier toute la journée et toute la nuit. Si elle est grasse, elle nous arrache les bronches. Les sirops sont de moins en moins remboursés et pas forcément plus efficaces que ce que la Nature nous a donné.

La toux sèche se caractérise par une inflammation de la trachée qui irrite les voies respiratoires et nous fait tousser. Le problème c'est que plus on tousse plus on a envie de tousser, c'est un cercle vicieux.

Si vous avez la gorge qui gratte et que vous n'arrêtez pas de tousser toute la journée, c'est le moment ou jamais de mettre en application ces quelques astuces pour retrouver la forme rapidement. Pour la toux sèche soulager toux sèche avec cyprès ou eucalyptus

La toux sèche se caractérise par une inflammation de la trachée qui irrite les voies respiratoires et nous fait tousser. Le problème c'est que plus on tousse plus on a envie de tousser, c'est un cercle vicieux.

Voici votre remède : préparez-vous une boisson chaude de votre choix composée d'un peu de miel, de 2 gouttes d'huile essentielle de cyprès ainsi que de 2 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus. Buvez cette potion magique 3 fois par jour pendant 5 jours pour guérir efficacement !

Pour la toux grasse soulager toux grasse avec myrte rouge

La toux grasse, vous la reconnaissez comme cela : elle vient des bronches, et vous fait mal jusqu'à la gorge quand vous toussiez. Vous entendez un son "gras", caverneux, et parfois vous avez envie de cracher. Durant cette période, évitez de consommer des produits laitiers ou des sucreries, qui favorisent la formation de mucus. Évitez également les sirops, qui stoppent la toux et empêchent d'évacuer.

Toux persistante

La tisane à base de bourgeons de sapin, par exemple, est recommandée pour soigner une toux irritante ; l'action expectorante de sa sève libère les bronches et les poumons des sécrétions accumulées. Les infusions à base d'eucalyptus, de thym ou de camomille, agrémentées d'une petite cuillerée de miel, apportent également un confort bienvenu. On peut en consommer jusqu'à 3 tasses par jour. De plus, elles sont idéales au coucher pour mieux

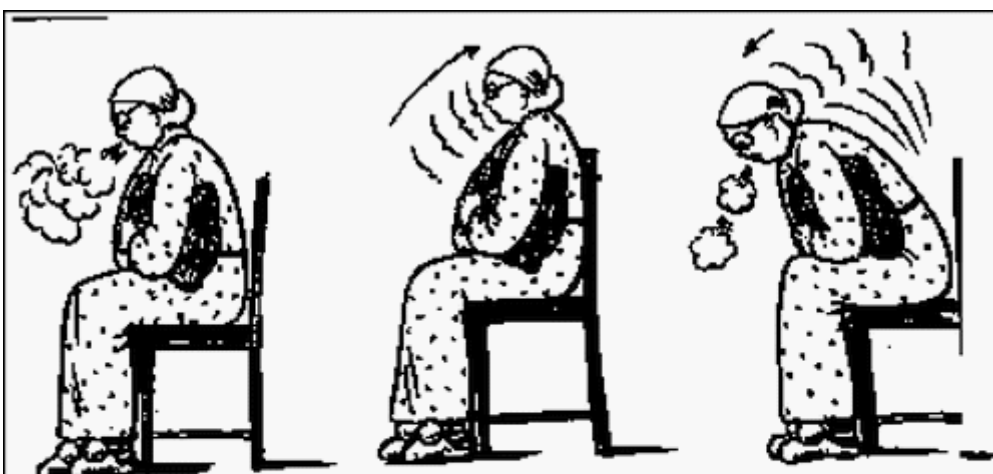
Les raisins, surtout les plus foncés, tonifient le système respiratoire et constituent un excellent expectorant naturel. En les consommant quotidiennement, surtout lorsqu'on a un rhume ou une grippe, nous profitons également d'une bonne dose d'antioxydants. Pour calmer une toux persistante, il est recommandé de boire un verre de jus de raisin (idéalement biologique) auquel il faut ajouter une cuillerée à café de miel.

Une autre recette, pour calmer un début de toux consiste à faire bouillir l'écorce de trois citrons (biologiques dans l'idéal) dans de l'eau minérale. Laisser infuser le tout pendant 5 minutes. Ajouter ensuite une cuillerée de miel, brasser, et boire chaud...

Depuis des décennies, nos grands-mères ont recours aux propriétés curatives de l'oignon pour calmer l'irritation causée par la toux et dégager les bronches. Il suffit de préparer un sirop en coupant un oignon frais en petits dés et en le pressant pour en extraire le jus. Mélangez à ce liquide une cuillère à café de miel. Laissez ensuite reposer le tout pendant six heures. Il est recommandé de consommer une demi-cuillerée de ce mélange deux fois dans la journée, sur une période maximale de trois jours.

Note :

Vous l'aurez compris, pour calmer une vilaine toux, il faut beaucoup de patience. Surtout si vous avez de la fièvre, car cela peut cacher une grippe ou une bronchite, qu'il faudra mieux soigner. si vous ne constatez aucune amélioration de votre toux au bout de quelques jours, consultez votre médecin.



DIRECTIVES POUR TOUSSER

- 1 - Après l'exercice de respiration diaphragmatique se pencher lentement vers l'avant en toussant deux ou trois fois. Éviter de prendre de brèves inspirations en toussant.
- 2 - Se redresser lentement en inspirant profondément.
- 3 - Se pencher lentement vers l'avant et répéter l'étape 1