

Remèdes naturels contre les maladies des voies respiratoires



Le mieux serait de les cultiver dans un abri...

Primevère officinale (*Primula veris officinalis*)

La primevère officinale, ou Primevère vraie , coucou est une plante herbacée vivace .

D'une rosette de feuilles ovales émergent plusieurs hampes florales. Calices et corolles sont soudés, les pétales portent une tache orange à leur base. Ce sont des plantes de pleine lumière des prés et des talus.

Les fleurs, adoucissantes et calmantes, sont utilisées dans des mélanges pectoraux.

Les feuilles sont anti-ecchymotiques.

Toute la plante et particulièrement la racine ont des propriétés analgésiques, anti-spasmodiques, diurétiques et expectorantes.

Les jeunes feuilles et les fleurs peuvent être consommées. Cependant les primevères peuvent causer des réactions allergiques du à la présence de primine.

Bronchite

Maladie de l'hiver, la bronchite est une affection respiratoire liée à un refroidissement.

Autres astuces :

De l'eucalyptus :

Certaines plantes aux propriétés antiseptiques, expectorantes et surtout sécrétolytiques sont à même d'apporter un soulagement efficace. La palme revient sans aucun doute à l'eucalyptus, dont les feuilles séchées entrent dans la pharmacopée européenne. Antiseptiques, l'eucalyptus est un décongestionnant des voies respiratoires. Il permet de mieux respirer. Aujourd'hui présent en pharmacie sous diverses formes (sirops, gouttes pour inhalations, pommades pour les frictions), l'eucalyptus peut aussi se prendre en tisane. **ATTENTION toutefois à l'huile essentielle de la plante. Une dizaine de millilitres d'huile d'eucalyptus peut entraîner la mort.** En revanche, à raison de 0,1 à 0,2 ml/jour, aucun risque de toxicité n'est à craindre. Cependant, les personnes atteintes d'une maladie hépatique grave ne devraient pas en consommer, ni les enfants de moins de

2 ans.

À prendre aussi sous forme de pommade, d'huile nasale, de capsules pour les inhalations, pastilles à sucer, produits pour le bain.

En pommade, l'appliquer sur le dos et la poitrine (jamais sur le visage ni les muqueuses) une ou deux fois par jour. En cas d'irritation de la peau, arrêter le traitement. L'eucalyptus se prend aussi en inhalations ou en pastilles à sucer plusieurs fois par jour, deux à trois fois par semaine, jusqu'à disparition des symptômes.

Du miel :

Tout aussi efficace pour dégager les bronches : le miel.

Autrefois tous les sirops étaient édulcorés au miel, remplacé aujourd'hui par le sucre, probablement pour des raisons économiques, le miel étant plus cher que le sucre tiré de la betterave. Le miel a néanmoins fait scientifiquement ses preuves dans le traitement des laryngites, pharyngites et trachéo-bronchites. Le livre des Proverbes de la Bible évoquait déjà le miel "doux à la gorge et salutaire aux os".

Riche en sels minéraux, en oligoéléments, en glucides, en vitamines B2, B3, B5, B6, B9, C et en acides aminés, il fait aujourd'hui l'unanimité autour de ses vertus thérapeutiques.

Sirop de radis au miel :

Pour faire un sirop expectorant, prendre un radis noir bien piquant. Le passer au mixeur pour en faire de la purée à mettre dans un bocal. Avant de refermer le bocal, couvrir cette purée de radis d'une couche de miel d'acacia blond, remuer et laisser au frais une quinzaine de jours en prenant bien soin de fermer hermétiquement le récipient. Il suffit ensuite d'en prendre 3 à 6 cuillerées à soupe par jour afin de bien fluidifier les sécrétions.

De l'ail au lait :

Plonger deux gousses d'ail dans une tasse de lait froid. Porter le tout à ébullition et laisser cuire une dizaine de minutes. Boire chaud. L'ail est l'aliment respiratoire par excellence. L'huile essentielle qu'il contient possède des vertus expectorantes et antiseptiques, et ses substances soufrées, quant à elles, désinfectent les poumons.

Inhalation au citron :

Faire bouillir 75 cl d'eau. Ajouter 5 gouttes d'huile de citron. Placer la tête au-dessus de la casserole et inhaler les vapeurs. À renouveler trois fois par jour.

Frictions et compresses sur le thorax :

Avec de l'huile d'olive chaude à l'eucalyptus, à l'ail, au citron, à la lavande ou à la sauge.

Cataplasme de vinaigre de cidre sur la poitrine :

Le vinaigre, composé d'eau et d'acide (acétique), de sels minéraux, d'oligoéléments, de pectine et de bêta-carotène, est en effet réputé depuis des siècles dégager les voies respiratoires supérieures - nez, gorge, sinus - et inférieures - bronches, poumons.

Asthme

Posté dans 1 janvier, 2008 dans [Les remèdes de grand-mères](#). [Pas encore de commentaires](#)

Attention, l'asthme n'est pas une maladie à prendre à la légère. Des milliers de personnes en meurent chaque année.

L'asthme est une affection respiratoire due à une obstruction des bronches. L'asthme peut se manifester à tout âge

dès l'enfance. Les crises d'asthme sont en général déclenchées par une infection rhino-pharyngée, mais aussi

par la poussière, le tabac ou une allergie.

Quelques astuces :

En cas d'urgence, 2 tasses de café ou de chocolat :

Vous êtes de sortie et votre inhalateur est à la maison. Une crise d'asthme se prépare. Précipitez-vous dans un bistrot

et demandez deux tasses de cafés noirs bien serrés. Selon des études menées par l'université de Manitoba (Canada),

la caféine soulage l'obstruction des bronches et permet de mieux respirer.

ATTENTION, ce n'est en aucun cas un substitut aux médicaments.

La caféine est un puissant stimulant des systèmes nerveux et cardio-vasculaire. Ne pas en abuser à cause de petits effets secondaires comme l'agitation, l'insomnie, la tachycardie...

D'autres études ont également montré l'effet bénéfique du chocolat (2 tasses aussi), toujours en cas d'urgence.

De plus le chocolat est un antidépresseur reconnu, en raison du magnésium qu'il contient.

C'est aussi valable pour le chocolat en tablette.

Pendant le régime PROTAL du Docteur Dukan, prendre 1 carré à 2 carrés de chocolat allégé dans la semaine.

Massage à l'ail :

Ce remède est également utilisé pour traiter les bronchites ou dégager les poumons, semble efficace, question odeur,

il n'est pas d'une grande attirance. Broyer 2 gousses d'ail dans 50 centilitres d'huile d'olive.

Appliquez cette mixture sur la plante des pieds et la colonne vertébrale en massant légèrement.

L'ail, grâce à l'alliine

et l'allicine qu'il contient, est réputé renforcer les défenses de l'organisme contre les allergènes. On peut aussi faire macérer une gousse d'ail pendant 8 jours dans un verre d'alcool à 90°.

Pour calmer une crise, imprégnez du mélange ail-alcool

un linge auparavant trempé dans de l'eau chaude. Appliquez ensuite cette compresse chaude sur la poitrine.

La chaleur est indispensable pour l'efficacité du traitement.

Infusion de thym (15 grammes pour 1 litre d'eau) :

Les vertus antiseptiques du thym sont reconnues depuis l'Antiquité. Les crises d'asthme étant souvent déclenchées

par une infection, le thym peut aussi, dans ce cas, se révéler utile. Aujourd'hui, avec la découverte du thymol,

essence camphrée et bactéricide puissant, on sait que les anciens avaient raison. Le thym et son huile essentielle

se retrouvent désormais dans la composition de nombreux médicaments antiseptiques et anti-infectieux capables de traiter bronchite, toux, rhume, grippe, plaie et symptômes de fatigue. Les recettes au thym sont employées en bains de bouche, gargarismes, infusions ou en applications locales.

L'Echinacée a une merveilleuse couleur pourpre et sent bon le miel et la vanille. Elle est employée pour rafraîchir par temps chaud ou en cas de refroidissement. L'échinacée purpura combat les rhumes et les refroidissements. Utilisée en cure, elle renforce le système immunitaire. Par contre, il ne faut pas l'utiliser en cas d'hypersensibilité aux fleurs composées ni en cas de grossesse.

Contre les maux de gorge et la voix enrouillée

Ingrédients :

c. à soupe d'huile d'olive vierge

c. à soupe de miel

Préparation :

Dans un bol, bien mélanger avec une fourchette les deux ingrédients (huile et miel) jusqu'à obtenir un mélange quelque peu onctueux.

Mode d'emploi :

Avant de se coucher, prendre une c. à soupe de cette texture et bien se couvrir.

Contre la toux persistante de l'enfant :

Ingrédients :

c. à café de cumin bien moulu

c. à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Bien mélanger les deux ingrédients, chauffer légèrement au bain-marie.

Mode d'emploi :

Le soir avant de mettre l'enfant au lit, prendre un peu de coton, le tremper dans la préparation et lui enduire les tempes. Lui couvrir la tête avec un bonnet jusqu'au matin.

Contre les éternuements,

le nez bouché et les yeux

larmoyants :

Ingrédients :

Une poignée de thym

litre d'eau

Préparation :

Dans une casserole, porter à ébullition l'eau y jeter la poignée de thym. Laisser frémir 1 minute et éteindre. Couvrir, laisser tiédir légèrement.

Mode d'emploi :

Au moment de se coucher, se couvrir la tête avec une serviette et faire des inhalations avec cette décoction. Rentrer au lit immédiatement.

Nez bouché chez les enfants de plus d'une année :

Ingrédients :

gousse d'ail

Un grain de meriouët ou mernouët

Préparation :

Moudre la meriouët, écraser la gousse d'ail, bien mélanger. En extraire le jus.

Mode d'emploi :

Tremper un coton dans cette préparation. Le soir avant de coucher l'enfant lui mettre une léger goûte dans les deux narines et le mettre au lit. Son nez se dégagera.

Atténuer la toux nocturne des enfants ou adultes :

Ingrédients :

œufs

Une noix de beurre

Une c. à café de grains de sanoudj

bonne c. à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Enduire une poêle avec la noix de beurre. Mettre sur un feu très léger. Casser les deux œufs, laisser cuire légèrement en remuant. Y ajouter la cuillerée de sanoudj et éteindre. Hors feu, ajouter les 2 c. à soupe d'huile d'olive vierge, mélanger, puis consommer au lit. Bien se recouvrir jusqu'au petit matin.

Pour prévenir angine et pharyngite :

Ingrédients :

c. à café de sel

Un quart de litre d'eau

Préparation :

Dans une casserole, porter à ébullition l'eau et le sel.

Mode d'emploi :

Dès le début d'une gêne ou d'une irritation de la gorge, faire immédiatement un gargarisme d'eau salée.

Dans la grande majorité des cas, tout rentre dans l'ordre le lendemain.

Les feuilles d'eucalyptus pour assainir l'air de la maison en cas de grippe :

Dans une grande marmite remplie à moitié d'eau, y mettre une bonne quantité de feuilles d'eucalyptus. Porter à ébullition pendant 10 à 15 minutes. Prendre la marmite d'eau (en prenant soin de ne pas se brûler) et traverser toutes les pièces de la maison afin que l'atmosphère soit imprégnée de toute la vapeur dégagée de cette infusion.

L'eucalyptus

Une formidable plante qualifiée de star de l'hiver

Tout le monde a entendu parler de cette plante qu'est l'eucalyptus. C'est, notamment, la plante que l'on trouve dans certaines pastilles et autres gommes et que l'on consomme l'hiver pour adoucir sa gorge. Mais, elle n'a pas seulement ce rôle, et peu nombreuses sont les personnes qui connaissent tous les bienfaits de cette formidable plante que l'on peut qualifier de star de l'hiver. Voici quelques atouts de l'eucalyptus.

Il préserve l'humidité de l'habitat :

L'eucalyptus est excellent pour préserver l'immunité de l'organisme. C'est pourquoi, le premier rôle que tout le monde lui reconnaît est celui d'aider à lutter contre les petits désagréments de l'hiver : toux à tendance grasse, rhumes. L'eucalyptus est vraiment royal pour décongestionner les voies respiratoires et stimuler les défenses immunitaires.

C'est également un parfait assainisseur d'ambiance.

L'eucalyptus a des vertus anti-inflammatoires et antalgiques :

Il est donc conseillé pour apaiser les douleurs musculaires et rhumatismales. Vous pouvez mélanger quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus avec une huile végétale neutre et vous masser sur les zones sensibles. Il chasse également efficacement les migraines.

C'est un bon stimulant de la circulation sanguine :

Par exemple, si vous souffrez de problèmes de circulation sanguine, n'hésitez pas à appliquer quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus associées à une huile végétale neutre et massez-vous délicatement les jambes de bas en haut par petits mouvements circulaires.

Tisane contre le rhume

Ingrédients :

bâton de cannelle

feuilles d'eucalyptus

clous de girofle

demi litre d'eau

Jus de citron.

Préparation :

Faire bouillir le bâtonnet de cannelle, les feuilles d'eucalyptus et les clous de girofle dans un demi-litre d'eau et laisser infuser dix minutes.

Mode d'emploi :

Filtrer. Boire trois à quatre tasses par jour en ajoutant le jus d'un demi-citron. Ajouter une c. à café de miel pour sucrer.

Siroop contre la toux

Ingrédients :

navet

oignon

/4 de litre d'eau bouillante

c. à soupe de miel.

Préparation :

Couper en lamelles l'oignon et le navet, puis les plonger dans l'eau et les faire bouillir pendant 15 min.

Filtrer ensuite le mélange, le remettre sur le feu, ajouter du miel et laisser mijoter jusqu'à obtenir une texture sirupeuse. Lorsque la préparation nappes la cuillère, c'est prêt. Verser dans un flacon ambré.

Mode d'emploi :

Prendre 3 à 6 c. à café par jour.

Boissons chaudes

Les tisanes anti-rhume

Contre une légère fièvre, rien de tel qu'une bonne tisane de thym, agrémentée d'origan, pour adoucir une gorge irritée... Eh oui, les meilleurs remèdes aux petits soucis de l'hiver se cachent souvent dans votre cuisine.

L'eucalyptus :

On utilise beaucoup l'huile essentielle d'eucalyptus pour dégager et apaiser les voies respiratoires. Mais cette plante aux vertus antiseptiques est tout aussi efficace en tisane. Infusez une petite poignée de feuilles d'eucalyptus séchées dans un litre d'eau pendant 10 à 15 minutes. Utilisée en gargarisme, cette préparation soulage bien les angines.

Le fenouil :

Les graines de fenouil sont aussi bénéfiques contre les affections respiratoires. Elles dégagent les bronches et soulagent la toux. Mettez une demi-cuillère à soupe de graines de fenouil dans une tasse de lait bouillant et sucrez la préparation avec un peu de miel pour adoucir la gorge.

L'anis vert :

Hippocrate le recommandait déjà contre la toux. En stimulant la formation de globules blancs (les leucocytes), qui assurent les défenses immunitaires, cette plante aide à lutter contre la maladie. Pour votre préparation, utilisez les graines du fruit. Broyez-les avec un mortier. Mettez-en une cuillère à soupe dans un litre d'eau et laissez infuser pendant 10 minutes.

L'aubépine :

Les propriétés anti-infectieuses des graines d'aubépine aident à faire baisser la fièvre. Plongez deux cuillerées à soupe de ces graines dans un litre d'eau et laissez infuser 15 minutes. En cas d'angine, vous pouvez vous gargariser avec cette préparation. Cela soulagera votre gorge.

La bourrache :

Pour apaiser la toux et les maux de gorge, vous pouvez prendre une infusion de fleurs de bourrache. Cette plante originaire d'Afrique est aussi utilisée depuis le Moyen-Age pour combattre les états fébriles. Infusez une poignée de fleurs dans un litre d'eau pendant 10 minutes.

La coriandre

Dans la coriandre, tout s'utilise. Alors que les feuilles agrémentent votre cuisine à merveille, les graines, elles, vous aident efficacement à lutter contre la grippe. Leur action antiseptique vous aide à éradiquer le virus. La tisane de coriandre atténue, par ailleurs, les courbatures dues à la maladie. Laissez infuser deux cuillères à soupe de ces graines dans un litre d'eau pendant 10 minutes.

Le jasmin blanc :

Fraîches, les fleurs du jasmin blanc exhalent. Séchées, elles apaisent les affections respiratoires, calment et soulagent les maux de tête dus aux états grippaux. Infusez deux cuillères à soupe de ces fleurs dans un litre d'eau pendant 3 à 5 minutes.

La lavande :

Les diverses espèces de lavande sont toutes utilisées depuis l'Antiquité pour apaiser les maux de tête et combattre les rhumes et la grippe. La tisane de fleurs de lavande calme, en effet, la fièvre et la toux causées par ces affections saisonnières. Infusez une poignée de ces fleurs dans un litre d'eau ou de lait (pour soulager la gorge) pendant 10 minutes.

La mauve :

C'est l'ennemie des affections respiratoires. Ses fleurs adoucissent les voies respiratoires. Infusez-en une petite poignée pendant 10 minutes dans un litre d'eau. Pour adoucir encore le mélange, vous pouvez pratiquer l'infusion dans du lait et sucrez avec du miel. Associé au lait, les vertus calmantes de la mauve favoriseront l'endormissement.

La mélisse :

Fraîches ou séchées, les feuilles de mélisse calment et combattent les affections respiratoires, tout en ayant l'avantage d'être absolument sans danger pour les femmes enceintes. Infusez une petite poignée de ces feuilles dans un litre d'eau pendant 10 minutes.

La menthe :

Les infusions de menthe ne sont pas seulement délicieuses. Elles agissent aussi contre les affections saisonnières. Un remède stimulant, efficace en cas de rhume ou de toux et facile à trouver. Quel marchand des quatre saisons n'en vend pas ? Laissez infuser une petite poignée de feuilles dans un litre d'eau pendant 10 minutes. Si vos voies respiratoires sont congestionnées, vous pouvez aussi

inhaler cette tisane. Le menthol contenu dans la plante les dégagera et les apaisera.

la marjolaine :

Ces plantes sont similaires. L'une est sauvage (l'origan), l'autre cultivée (la marjolaine). En phytothérapie, on utilise traditionnellement leurs fleurs pour adoucir la gorge et calmer la toux. On les prend en infusion : une poignée par litre, infusée pendant 10 minutes. Cela dit, l'origan séché que vous stockez dans vos placards de cuisine peut aussi faire l'affaire pour apaiser un mal de gorge dans l'urgence. Mettez-en deux grosses pincées dans un bol d'eau chaude ou, mieux, de lait chaud sucré avec du miel.

Le romarin :

Le romarin apaise et décongestionne les voies respiratoires. Il calme les quintes de toux et agit aussi sur la fatigue provoquée par la maladie. Tout en vous déstressant, il vous revigore. Pour vous préparer des tisanes, vous pouvez utiliser les fleurs tout comme les feuilles et les tiges. Laissez infuser une à deux branches (ou 2 à 3 cuillerées de fleurs) dans un litre d'eau. Comme pour l'origan, vous pouvez infuser le romarin dans du lait sucré avec du miel. Le remède est excellent avant d'aller dormir.

La sauge :

Cette plante aide à faire chuter la fièvre et adoucit la gorge. Ses vertus stimulantes aident, par ailleurs, à combattre la fatigue causée par le rhume. La sauge se récolte du printemps à l'automne. Séchée, elle se conserve pendant un an. Pour les infusions, on utilise les feuilles du végétal. Contre le rhume, versez deux grammes de sauge dans une tasse de lait bouillant. Si vous utilisez une plante fraîche, doublez la dose. Attendez cinq minutes avant de boire.

Le thym :

Cette plante que chacun a dans son placard est le remède par excellence contre le rhume. Ses vertus antiseptiques aident à éradiquer le virus et à faire tomber la fièvre. Ses effets adoucissants apaisent et décongestionnent les voies respiratoires. Infusez deux branches de thym dans un litre d'eau pendant 5 à 10 minutes.

