

## Les conseils phyto-aromatiques de Laurence et ses Expertes

Partez à la découverte des huiles essentielles, des plantes aromatiques, médicinales et de leurs secrets !

---

### Plantes et recommandations naturelles pour poumons fragiles

Publié le 28 février 2021 par annyherboriste

« Méditer, c'est se poser dans l'instant, C'est prendre conscience de notre souffle intérieur, de nos limites et de tout le potentiel présent en nous

*Rester posé, c'est demeurer attentif à notre souffle et mieux ressentir, dire, faire. Être présent.*

*Rester présent, c'est se transformer de jour en jour, c'est donner un sens à la vie qui s'appuie sur un souffle libre.*  
»

Benoît Tremblay, **Inhalothérapeute**

#### Rôles de nos organes respiratoires si vitaux

Notre fonction respiratoire est comme notre atmosphère, fragilisée par l'effet de serre, ainsi nos poumons et notre état d'âme reflètent clairement notre environnement et son interaction avec notre organisme, somme toute, assez vulnérable, d'homo sapiens sapiens, hélas très dénaturés.

Nos émonctoires sont là pour nous protéger et pour filtrer la plupart de nos toxines : foie, reins, rate, lymphes et peau, font leur possible pour nous garder en relative bonne santé.

Mais nos pauvres poumons, hélas, n'ont que peu de filtres ni de systèmes de défense, car ils doivent absorber sans protester tout ce que transporte l'air ambiant en particules volatiles.

Effectivement, facilement couplées à l'oxygène si vital, elles sont des centaines hélas, à pénétrer directement dans nos poumons, lymphes et sang, via nos fragiles bronchioles arborescentes pulmonaires.

Néanmoins, nous avons tout de même ces défenseurs de première ligne, les cils vibratiles et surtout les muqueuses faisant leur possible pour capturer grâce à leur colle, trappe à *amas* de mucus engluant les pires irritants.

Donc, même et surtout en ville, n'hésitez pas à cracher dans des crachoirs, vos mouchoirs en tissu (plus écolos mais moins hygiéniques) en papier ou dans la rue, mais pas sur le trottoir, s'il vous plaît!

Une amie acupunctrice ayant assisté à des dissections humaines et un autre, thanatologue en milieu hospitalier, dit que la plupart des personnes, contrairement aux campagnards, ceux ayant vécu en milieu urbain ont des poumons gris-noirs de fumeur, même s'ils n'ont jamais touché une seule cigarette!

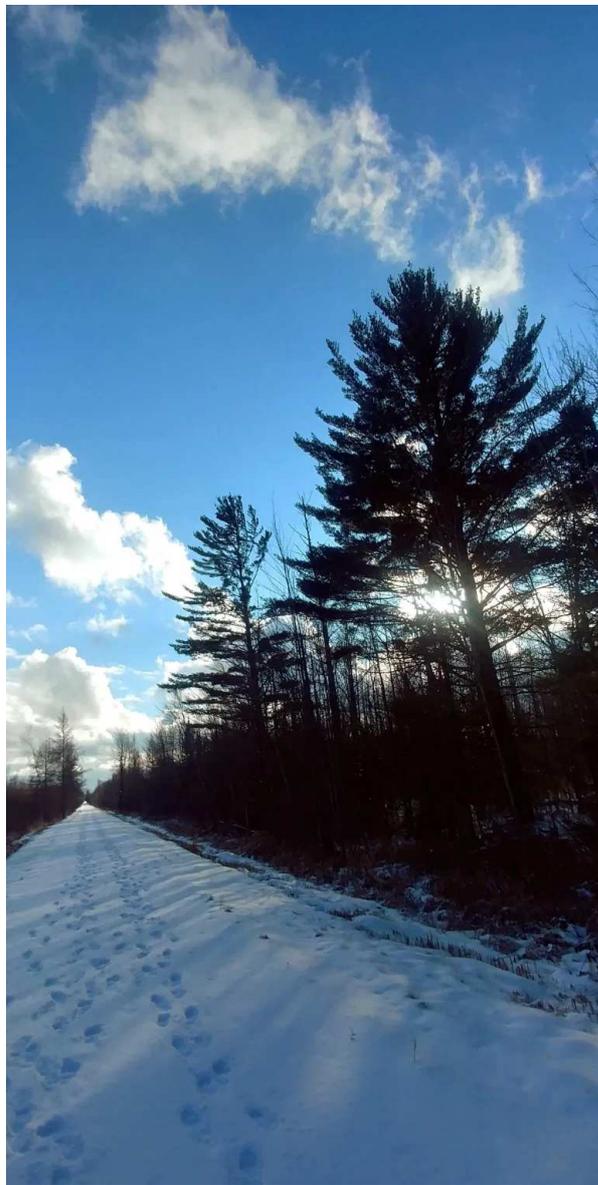
Il est notoire que les allergies infantiles, sauf celles dues aux pollens, sont cinq fois plus répandues en ville qu'à la campagne. Aussi, encore pires avec la Covid, les bronchites et pneumonies aiguës des aînés hospitalisés pour d'autres raisons sont souvent fatales, sans compter les maladies nosocomiales dues aux bactéries mutantes si répandues à l'hôpital. Même mes regrettés papa et ex-beau-papa en sont décédés subitement.

Moi-même, herboriste sauvage ayant vécu les trois-quarts de ma vie à la campagne près d'une forêt montagneuse,

provisoirement Montréalaise durant cinq ans, j'ai eu alors les sinus et les poumons encombrés comme jamais dans ma vie.

### Solutions concrètes à des irritants inévitables

Voici quelques choix de santé pulmonaire, simples et relativement accessibles : aller au moins deux fois par semaine dans un grand parc ou mieux une forêt, en faisant de l'exercice plus ou moins intensif (marche rapide, cross-country, raquette ou ski de fond).



Forêt de conifères

Faites ceci pour renouveler l'air résiduel de vos poumons, car la plupart des gens, surtout les urbains, ne respirent qu'à 20% de leur capacité pulmonaire, en grande partie à cause du stress chronique.

Hatha-yoga et exercices de respiration profonde, bien assis(e) et appuyé (e) dans le bassin et le dos, adéquate pour assainir et augmenter notre capacité pulmonaire ainsi que le contrôle de nos émotions et pensées sombres à évacuer au fur et à mesure.

De posséder un purificateur d'air de type *bionnaire* et un diffuseur d'huile essentielle dispensant essences de nos chers conifères indigènes et- ou **d'eucalyptus globulus et radiata** par exemple, diminuent aussi nettement les chances d'infections pulmonaires récidivantes.

## Palliatifs végétaux pour assainir les poumons

Faire régulièrement une cure de **charbon activé**, une cuillerée à thé ou deux capsules matin et soir avant le premier et dernier repas, un des meilleurs adsorbants de toutes les particules volatiles inorganiques, tabac chimique compris, absorbées via la petite circulation sanguine pulmonaire et les intestins.

Garder ses muqueuses saines et consommer des **mucilages** variés au quotidien sous une forme ou une autre dans la cuisine : **algues agar-agar, sinon nori, wakamé ou kombu, graines de lin, mauve et racine de guimauve, tapioca, okras, poudre d'orme...**

Dans certains cas, des suppléments sont nécessaires : les **vitamines A (huiles de flétan ou morue, plus puissantes que les carotènes) et F (bonnes huiles polyinsaturées bio et fraîches: lin, carthame, tournesol)** pour la régénération et élasticité des muqueuses,

**vitamine C** pour les anticorps et la viscosité sanguine. Sans oublier **le zinc** et les protéines assimilables pour le tonus et l'intégrité des tissus respiratoires.

**La lécithine de soya** en liquide ou en capsules aide également les fragiles tissus pulmonaires à se protéger et se régénérer.

## Encore et toujours à la rescousse, d'autres bonnes plantes pectorales

D'autres plantes ont prouvé leur affinité avec nos chers poumons dont celles-ci, chacune avec leurs caractéristiques spécifiques, à découvrir via les livres, le web et vos propres expériences, déjà validées par des années, parfois des siècles de bons usages et de résultats probants.

Ajouter souvent des plantes mucilagineuses, en infusion, la cuisson les neutralisant, à vos tisanes ou en TM : **aloès vera, guimauve ou mauve, chêne, ou psyllium, plantain feuille, poudre d'orme, pousses ou sinon gomme de sapin**, mes préférées, en alternance saisonnière.



JEUNES POUSSES SAPIN BAUMIER

Si condition bronchitique à l'horizon: teinture-mère de raifort et guimauve au vinaigre de cidre de pommes bio

macérés un mois et filtrés, 20 gouttes 3 x par jour dans l'eau avant les repas.

Si infections aiguë en vue: bonne **propolis d'abeille locale** si possible (avec dominante de peuplier baumier) en teinture-mère, 10 à 20 gouttes 2 à 3 fois par jour, selon la posologie et la concentration, l'âge et la capacité digestive. Sinon sous forme de bonbons ou de capsules...

Alterner et choisir les conifères locaux bien sûr: **épinettes, épicéas, sapin et pins** en décoction, sirop et/ou leurs huiles essentielles. Contre les bronchopathies plus chroniques les puissantes racines: **aunée, asclépiade tubéreuse, ou encore de sanguinaire** dans les cas graves.

Aussi en prévention ou dans les cas plus modérés, en feuilles et en fleurs plus tard on choisit la douce molène, les feuilles de capillaire, menthe ou thym. Et en résurgence imminente avec le renouveau, ces charmantes fleurettes, parfois avec leurs feuilles : le **lierre terrestre, le tussilage, les pulmonaires (!), les primevères et violettes**, toutes de retour au bois ou au jardin, au renouveau, dès demain ou sous peu en France!



CAPILLAIRE

NOTE : Bien sûr, tout cela n'empêche pas, mais peut compléter des approches allopathiques avec un pneumologue, l'utilisation d'antihistaminiques, de bronchodilatateurs et cortisone. Une vie, c'est précieux à tout âge, comme un bon médecin, pharmacien et naturopathe !

**Et n'oubliez pas votre moral, les nerfs, la psyché...**

Les chagrins durables et ou répétés, les soucis rabâchés inlassablement, l'auto-apitoiement et les soupirs continuels, bref, le refoulement émotionnel en général, nuisent terriblement aux poumons autant qu'au moral.

Cessez de vous laisser pomper l'air et d'entraver vous-mêmes votre souffle vital !

La méditation ou la prière pratiquées à heure fixe et régulièrement, l'optimisme et l'expression artistique harmonieuse (chant, danse et poésie déclamée par exemple...) aident les poumons et réjouissent l'entourage, vos corps et âmes compris, évidemment!

*« Tout le monde sait s'exprimer, respirer et même chanter juste. Parfois, il faut simplement le réapprendre avec un peu d'aide et de discipline douce, en retrouvant son centre, son rythme et son équilibre propre, inscrits en chacun de nous. »*

Affirme l'éducateur de la santé respiratoire et inhalothérapeute d'expérience Benoît Tremblay, qui enseigne en France plus qu'au Québec d'ailleurs... <http://www.pneumacorps.com>

## Sylvothérapie simple et accessible

Des promenades régulières d'une heure au moins, dans une belle forêt de conifères l'hiver, l'été de feuillus, ou dans un grand parc en ville, le cœur léger, en compagnie agréable, fait tellement de bien aux poumons autant qu'à votre être tout entier.

Laissez-vous inspirer par les beautés du monde, passionnez-vous pour ce que vous faites, mais n'oubliez pas non plus d'expirer et de relaxer régulièrement !

Pour paraphraser Salomon : « **Un cœur joyeux est un excellent remède, un esprit abattu dessèche les os et ...les poumons** » .

Anny Schneider.com, herboriste nomade senior, temporairement à Waterloo, Québec, Canada.

Cet article, publié dans [herboristerie](#), [huiles essentielles](#), [maladies respiratoires](#), [plantes aromatiques](#), [plantes médicinales](#), [Québec](#), est tagué [arbres utiles](#), [huiles essentielles](#), [maladies hivernales](#), [plantes médicinales](#), [poumons](#), [Québec](#). Ajoutez [ce permalien](#) à vos favoris.

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur la façon dont les données de vos commentaires sont traitées.](#)

---

Les conseils phyto-aromatiques de Laurence et ses Expertes

WordPress.com.