

## Des astuces naturelles contre la sinusite

La sinusite est une inflammation des muqueuses qui recouvrent l'intérieur des sinus. Elle survient généralement après un rhume car du mucus commence par remplir les sinus et finit par s'infecter. Les symptômes de la sinusite sont une congestion nasale accompagnée de douleur dans la région du nez et des maux de tête. Voici des astuces naturelles pour combattre la sinusite et réduire l'intensité de ses symptômes.

L'ail possède des propriétés antibactériennes que le scientifique Louis Pasteur a mis en évidence en 1858. Depuis, de nombreuses recherches ont confirmé l'activité antibiotique de l'ail. Le traitement peut se faire par la consommation de cet aromate directement dans l'alimentation à raison de 4 gousses d'ail frais (16 g) par jour ou 2 à 4 g d'ail séché 3 fois par jour. Il est aussi possible d'ingérer 2 à 4 ml de teinture d'ail 3 fois par jour. L'ail posséderait en plus de nombreuses autres vertus.

Hydrastis est une plante qui comporte 2 principes actifs : la berbérine et l'hydrastine. Des essais ont démontré que la berbérine posséderait une activité antibiotique à large spectre contre plusieurs variétés de bactéries. Elle soulagerait l'inflammation des muqueuses comme le nez, la bouche et la gorge. En cas de sinusite, un bain nasal 3 ou 4 fois par jour avec 12 ml de teinture d'hydrastis mélangée à un peu d'eau peut s'avérer efficace pour réduire l'intensité des symptômes. Attention, l'hydrastis est contre-indiquée lors d'une grossesse ou lors de l'allaitement car certains composés de cette plante peuvent provoquer des contractions utérines.

L'échinacée : Remède favori des Indiens d'Amérique contre toutes sortes d'infections, l'échinacée est une plante qui servirait à prévenir les infections des voies respiratoires supérieures comme le rhume, la sinusite ou la laryngite. Des chercheurs allemands ont démontré qu'elle était un immunostimulant capable d'accélérer la guérison des infections bactériennes, fongiques et virales. Il est important de commencer la prise d'échinacée dès les premiers signes d'une infection des voies respiratoires supérieures. Faire infuser 1 g de racines ou de parties aériennes d'échinacée séchées dans une tasse d'eau bouillante, à renouveler 1 à 6 fois par jour. Il existe également des capsules et comprimés d'échinacée : prendre l'équivalent de 1 g d'échinacée 3 fois par jour. Attention : les personnes asthmatiques ou souffrant d'allergies sont plus susceptibles d'être allergiques à l'échinacée. Les enfants sujets aux otites ne doivent pas prendre d'échinacée car elle pourrait augmenter le risque de souffrir d'une otite.

L'ananas est composé de broméline, une substance complexe qui pourrait soulager les symptômes de la sinusite (maux de tête et douleurs nasales). La broméline, contrairement à d'autres enzymes qui sont dégradées dans le système digestif, serait partiellement absorbée par l'organisme et passerait dans le sang. Elle réduirait la production des prostaglandines (= des substances d'acides gras non saturés) qui sont à l'origine d'une inflammation et aurait des effets bénéfiques sur le système immunitaire. Le mécanisme d'action de la broméline reste cependant encore flou.

L'eucalyptus et la menthe poivrée seraient de bons moyens de guérir une sinusite. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) reconnaît leur usage pour soulager l'inflammation des voies respiratoires. Néanmoins les études sur l'homme manquent pour confirmer leur efficacité. Seuls des essais sur des souris ont pu montrer leur effet anti-inflammatoire. Le traitement peut se faire par

friction du front et des tempes avec de l'huile essentielle d'eucalyptus ou de menthe poivrée ou sous forme de tisanes (infuser 2 à 3 g de feuilles séchées dans 150 ml d'eau bouillante à raison de 2 tasses par jour). Attention, ce traitement ne convient pas aux enfants de moins de 6 ans car il peut déclencher un bronchospasme (= contraction des bronches qui rend la respiration difficile). Il est également déconseillé lors d'inflammation gastro-intestinales, d'inflammation des voies biliaires, de troubles hépatiques graves ou d'inflammation des reins.

## Traitements naturels contre la sinusite

**Douleurs au niveau des sinus, pression au visage.**

**La Bromélaïne est une protéine présente dans l'ananas.**

**Inhalations : bouillir l'eau et ajouter quelques gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus.**

**Boire beaucoup d'eau tout au long de la journée..**

**pas de caféines ou alcool qui déshydratent.**

**Prendre des aliments épicés : moutarde, piments, harissa, wasabi, etc...**

**Les allergies peuvent empirer la douleur des sinus et les enflammer, surtout le soir.**

**Eviter poils d'animaux, le pollen, et allergènes**

## Remèdes anciens contre la sinusite

**Infusions d'ortie : purifient et éliminent les mucosités.**

**Ail cru : élimine les mucosités. Manger durant les repas.**

**Les bougies auriculaires (Hopi). Cône artisanaux, faits en cire d'abeilles, herbes et autres extraits médicinales, qui fonctionnent facilement et efficacement.**

**Ils permettent d'éliminer la cire et les toxines des oreilles, nettoient et dégagent tous les conduits de la tête.**

**Ces bougies peuvent être achetées dans les pharmacies.**

**Les herboristes et les boutiques de produits naturels.**

**Pas d'utilisation en cas de perforation de tympan, allergies, problèmes de peau de l'oreille externe et dans le cas d'otite ou d'infections des oreilles. Suivez attentivement les instructions**

## **Cataplasme d'huile de ricin**

Tissu de coton, feuille de plastique, une bouillote, une serviette de bain, 2 épingles à nourrice.

Tissu d'une certaine largeur pour couvrir la surface de peau.

Ne pas laissez couler, et poser le tissu imbibé sur la peau à l'endroit choisi.  
Emballer le tout avec la serviette maintenue par les deux épingles.

Chauffer le tout avec une bouillote d'eau chaude renouvelée.

Laisser agir entre une heure et une heure et demie.  
durant un jour par semaine ou sept jours de suite.

Ensuite bien rincer la peau avec une solution de bicarbonate de soude.  
2càc pour un quart de litre.

On peut réutiliser le tissu qui a servi, il faut le faire bouillir.

Ne pas utiliser en cas des règles chez la femme.

Souvent boire de petites quantités d'huile d'olive après le 3ème jour de cataplasme.