

# 15 plantes qui peuvent stimuler la santé pulmonaire, guérir les infections respiratoires



Quand on parle de prendre des plantes comme traitement d'une maladie, cela semble l'idée communément admise qu'elles ne sont pas aussi efficaces et que ça ne vaut pas la peine. Même si l'efficacité de chaque herbe médicinale n'a pas été étudiée à fond pour déterminer son efficacité parmi la population, on peut dire la même chose de la plupart des médicaments. La plupart du temps, les substances pharmaceutiques essaient de mimer un composé qui existe déjà dans la nature (les plantes), mais en plus entraînent souvent des effets secondaires.

La sécurité est l'un des domaines d'étude les plus cruciaux dans les herbes et médicaments. Aucune suite mortelle n'a été rapportée à la suite de la consommation d'herbes médicinales jusqu'à présent. Et dans le même temps, les médicaments et les médications prescrites par les médecins tuent approximativement un million d'Américains chaque année. Alors qu'il est important de noter que les herbes médicinales peuvent être mortelles à hautes doses, il apparaît qu'elles confèrent bien plus de sécurité que les médicaments. [2]

Il est intéressant de remarquer que les médicaments font partie maintenant du problème international de déclin de la santé, du fait de leurs effets secondaires et de leur rôle dans la résistance des virus. Les Antibiotiques, en particulier, aggravent encore la force des virus pour certaines infections [3] Les herbes médicinales, en contrepartie, peuvent s'avérer très utiles pour lutter contre des infections qui sont devenues des super virus par l'abus des antibiotiques.

Il est toujours utile de faire autant de recherches que possible, ou autant que vous le pensez nécessaire, quand il s'agit de médicaments et de plantes avant de les prendre. Autant nous serions sceptiques concernant les herbes médicinales, autant nous devrions l'être au sujet des médicaments. Contrairement à la croyance populaire, l'impopularité des plantes dans nos cultures occidentales est due à la méfiance qui vient des laboratoires pharmaceutiques et de ceux qui bénéficient de la vente des médicaments.. Les plantes ne peuvent pas être brevetées ni appartenir à quiconque, seuls les médicaments synthétiques le peuvent ; cela explique l'attitude des laboratoires. Recherchez l'aide d'un médecin naturopathe avant d'utiliser des plantes.

Ci-dessous, voici une liste de plantes qui peuvent non seulement stimuler vos poumons et votre santé respiratoire mais peuvent également les régénérer.

Les explications concernant ces herbes nous ont été fournies gracieusement par John Summerly, qui est nutritionniste, herboriste et praticien homéopathe.

## **1 – Racine de Réglisse**

La réglisse est l'une des plantes les plus largement consommées au monde. En Médecine Chinoise Traditionnelle, elle apparaît dans plus de formules que n'importe quelle autre plante car on considère qu'elle harmonise l'action de toutes les autres herbes. La réglisse est très adoucissante et calme les membranes muqueuses de la gorge et spécialement les poumons et l'estomac et en même temps nettoie toute muqueuse inflammée qui nécessite l'action du système immunitaire. Elle réduit l'irritation dans la gorge et a pourtant une action expectorante. Ce sont les saponines (action détergente) qui dispersent le mucus dans les voies respiratoires si bien que le corps peut l'évacuer. Des composants à l'intérieur de cette racine aident à soulager les spasmes bronchiques et à bloquer les radicaux libres qui produisent l'inflammation et la contraction des voies aériennes. Ces composants ont également des effets antibactériens et antiviraux, ce qui aide à lutter contre les attaques virales et bactériennes du corps pouvant provoquer des infections des poumons. Les Glycyrrhizines et les flavonoïdes peuvent même empêcher les cellules cancéreuses des poumons de se constituer, et ceci signifie qu'elles peuvent même protéger du cancer des poumons.

## **2 – Tussilage**

Le tussilage est utilisé traditionnellement par les Amérindiens depuis des milliers d'années pour renforcer les poumons. Il clarifie le mucus en excès dans les poumons et les bronches. Il adoucit les membranes muqueuses des poumons, et la recherche montre qu'il est une aide efficace pour l'asthme, la toux, la bronchite, et d'autres affections des poumons. Le tussilage est disponible sous forme de feuilles séchées pour faire des infusions, ou d'extrait dans une solution alcoolisée appelée teinture.

## **3 – Cannabis**

Les inconvénients toxiques des composés thérapeutiques du cannabis quand on brûle la plante sont totalement évités en la vaporisant. Extraire et inhaler de l'huile essentielle de cannabis permet d'atténuer l'irritation de la cavité buccale due à la cigarette de façon significative. Le Cannabis est peut-être l'une des plantes anti-cancer les plus efficaces au monde ; c'est ce que montrent études après études : cette plante stimule l'activation des récepteurs des cannabinoïdes dans les gènes spécifiques et a des effets anti-invasifs

. En vaporisant du cannabis, on permet aux composants actifs de stimuler la réponse immunitaire naturelle du corps et de réduire de façon significative la possibilité d'extension de l'infection. La vaporisation du cannabis (particulièrement avec des quantités élevées de cannabinoïdes) ouvre les voies aériennes et les sinus, agissant comme bronchodilatateur. C'est même une méthode avérée pour traiter l'asthme et le guérir.

## **4 – Osha**

L'osha est une herbe native de la région des Rocky Mountains et a été historiquement utilisée par les Amérindiens pour soutenir la respiration. Les racines de cette plante contiennent du camphre et d'autres composés qui en font l'une des meilleures plantes de soutien des poumons en Amérique. L'un des principaux bienfaits de la racine d'osha est la stimulation de la circulation vers les poumons, ce qui rend les profondes respirations plus faciles. De plus, lorsque les sensibilités dues aux saisons enflamment vos sinus, la racine d'osha qui n'est pas vraiment un

antihistaminique, produit pourtant un effet similaire et peut aider à calmer les irritations respiratoires.

## **5 – Thym**

Le thym est souvent très puissant pour combattre une congestion de la poitrine. Il produit des huiles essentielles antiseptiques puissantes qui sont classées comme antibiotiques naturels et antifongiques. Le thym est très connu pour éliminer l'acné bien plus sûrement que des crèmes, gels et lotions très chers prescrits par le médecin. L'infusion de thym a le pouvoir de chasser et éliminer les bactéries et les virus, aussi, que votre infection soit basée sur l'un ou l'autre, ça fonctionnera. Le thym est utilisé comme remède pour les poumons depuis l'antiquité et aujourd'hui il sert de façon extensive pour la prévention et le traitement des infections des voies respiratoires et de la pneumonie bactérienne.

## **6 – Origan**

En plus du fait que l'origan contient les vitamines et les nutriments nécessaires au système immunitaire, ses principaux bienfaits sont dus à ses composants d'acide carvacrol et rosmarinique. Ces deux composants sont des décongestionnants et des réducteurs d'histamine naturels qui ont des effets directs et positifs sur les voies respiratoires et le passage nasal. L'huile d'origan détruit la dangereuse bactérie Staphylococcus aureus, mieux que les traitements antibiotiques les plus courants. L'origan offre tant de bienfaits pour la santé qu'une bouteille d'huile d'origan bio devrait se trouver dans toutes les armoires à pharmacie familiales.

## **7 – Lobélia**

Saviez-vous que les chevaux auxquels on donne de la lobélia peuvent respirer plus profondément ? Ses bienfaits ne se limitent pas aux équidés. Elle a été utilisée et l'est encore comme « tue-asthme » dans la médecine traditionnelle des Appalaches. La lobélia, d'après certains rapports, est renommée comme l'une des plantes médicinales les plus précieuses qui existent. Les extraits de Lobelia Inflata contiennent de la lobéline, qui a montré des effets positifs dans le traitement de cellules cancéreuses résistantes à des traitements multiples. La lobélia contient un alcaloïde nommé la lobéline, qui réduit le mucus, et supprime la congestion. De plus, la lobélia stimule les glandes adrénalines pour réduire l'épinéphrine, en effet, cela détend les voies aériennes et conduit à une respiration plus facile. Et aussi, du fait que la lobélia aide à détendre les muscles lisses, elle entre dans la composition de nombreux remèdes pour la toux et pour les rhumes. La lobélia devrait faire partie du programme de soutien respiratoire de tout-le-monde.

## **8 – Aunée**

L'aunée est utilisée par les Amérindiens depuis plusieurs années pour se débarrasser du mucus en excès qui gêne les fonctions pulmonaires. Elle est connue comme agent antibactérien naturel pour les poumons, aidant à réduire l'infection particulièrement pour les gens qui sont sujets à des infections pulmonaires, comme la bronchite. Les praticiens herboristes recommandent souvent une cuillerée à thé d'herbe par tasse d'eau bouillante, à boire trois fois par jour pendant deux ou trois semaines. L'aunée est également disponible en teinture pour plus de facilité.

## **9 – Eucalyptus**

Natif d'Australie, l'eucalyptus n'est pas seulement pour les koalas ! Les Aborigènes, les Allemands, et les Américains ont tous utilisé l'arôme rafraichissant de l'eucalyptus pour soutenir

la santé respiratoire et adoucir les irritations de la gorge. l'eucalyptus est un ingrédient communément utilisé dans les pastilles pour la toux et dans les sirops. Son efficacité est due à un composant nommé cinéole. Le cinéole procure de nombreux bienfaits – c'est un expectorant, il peut adoucir la toux, combattre la congestion, et soulager les sinus irrités. Et le bonus est dû aux antioxydants qu'il contient, et il soutient donc le système immunitaire pendant un rhume ou d'autres maladies.

## **10 – Molène**

Les fleurs et les feuilles de la molène sont utilisées pour faire un extrait qui aide à renforcer les poumons. La molène est utilisée par les praticiens herboristes pour clarifier le mucus en excès dans les poumons, nettoyer les bronches, et réduire l'inflammation présente dans les voies respiratoires. Une infusion peut être faite avec une cuillère à thé de l'herbe séchée pour une tasse d'eau bouillante. Vous pouvez aussi prendre cette plante en teinture.

## **11 – Pulmonaire des chênes**

La pulmonaire des chênes est un lichen poussant sur un arbre et a de fait l'apparence du tissu pulmonaire. Cependant, ce remède naturel n'en a pas seulement l'apparence. Déjà dans les années 1600, la pulmonaire des chênes était utilisée pour soutenir la santé des poumons et des fonctions respiratoires et clarifier la congestion. On peut trouver de la pulmonaire des chênes sous différentes formes, renseignez-vous auprès d'un herboriste. La pulmonaire des chênes contient également des composés qui sont puissamment efficaces contre des organismes toxiques qui affectent la santé respiratoire. (Ne pas confondre avec la plante des jardins « pulmonaire »).

## **12 – Chaparral**

Le chaparral, une plante native du sud-ouest des USA, est appréciée par les Amérindiens pour la détoxification des poumons et le soutien respiratoire. Le chaparral contient des antioxydants puissants qui éliminent l'irritation, et du NDGA\* ( dont on sait qu'il combat la réponse histaminique) Le NDGA inhibe la glycolyse (capacité à produire de l'énergie) aérobie et anaérobie des cellules cancéreuses. Le chaparral est aussi une plante qui combat les organismes toxiques. Les bienfaits du chaparral se trouvent principalement en extrait dans une teinture mais l'infusion de chaparral peut soutenir les problèmes respiratoires en stimulant l'action expectorante pour clarifier le mucus des voies respiratoires.

\*(acide nordihydroguaiarétique: Une substance que l'on trouve en abondance dans les oléorésines de Larrea (Chaparral)

## **13 – Sauge**

La texture des feuilles de sauge émet un arôme entêtant qui provient des huiles essentielles de la sauge. Ces huiles sont la source de plusieurs bienfaits de l'infusion de sauge pour les problèmes pulmonaires et affections respiratoires communes. L'infusion de sauge est un traitement traditionnel pour les maux de gorge et la toux. Les riches propriétés aromatiques émanant des huiles volatiles de la sauge : thuyone, camphre, terpène et salvène peuvent être utilisées en inhalation d'une infusion de sauge pour se débarrasser des affections des poumons et de la sinusite. Vous pourriez aussi faire une grande décoction de sauge et la mettre dans un saladier ou un vaporisateur.

## **14 – Menthe poivrée**

La menthe poivrée et l'huile de menthe poivrée contiennent du menthol – un ingrédient adoucissant connu pour relaxer les muscles des voies respiratoires et libérer la respiration. La menthe poivrée séchée contient : menthol, menthone, acétate de menthyl, menthofuranne et cinéol. L'huile de menthe poivrée contient aussi de petites quantités de nombreux autres composants incluant : limonène, pulégone, caryophyllène et pinène. En plus de l'effet antihistaminique de la menthe poivrée, le menthol est un décongestionnant fantastique. Beaucoup de gens utilisent des baumes thérapeutiques pour la poitrine et d'autres inhalations qui contiennent du menthol pour se décongestionner. De plus, la menthe poivrée est un antioxydant et combat les organismes toxiques.

## **15 – Feuilles de Plantain**

Avec des fruits qui ressemblent à une banane, la feuille de plantain est utilisée depuis des années pour soulager la toux et adoucir les membranes muqueuses irritées. Beaucoup de ses composants ont des propriétés antibactériennes et antimicrobiennes et sont également anti-inflammatoires et antitoxiques. Les essais cliniques l'ont trouvé efficace contre la toux, le rhume et les irritations pulmonaires. La feuille de plantain a des atouts supplémentaires car elle peut soulager une toux sèche en stimulant la production de mucus dans les poumons.

### **Sources:**

1. <http://www.everygreenherb.com/lungs.html>
2. <http://www.sciencedaily.com/releases/2010/02/100209183337.htm>
3. <https://www.sciencenews.org/article/antibiotics-may-make-fighting-flu-harder>
4. [http://thegoodnewsnp.com.au/files/45th\\_Edition\\_small\\_file\\_size.pdf.pdf](http://thegoodnewsnp.com.au/files/45th_Edition_small_file_size.pdf.pdf)