

Nettoyer naturellement ses poumons



Vous vivez dans un environnement pollué ou vous avez fumé ? Nettoyez vos poumons pour augmenter vos capacités physiques et votre qualité de vie grâce à la phytothérapie

La pollution ambiante, l'encrassage quotidien ou tout simplement la cigarette sont des éléments qui réduisent la capacité de nos poumons en encrassant les alvéoles pulmonaires et donc en réduisant le volume pulmonaire.

Il existe des méthodes traditionnelles (comme la phytothérapie) pour nettoyer ce fragile organe. Attention toutefois, rien ne pourra totalement nettoyer les alvéoles en cas de pratique dangereuse (fumeur, amiante...), mais un décrassage régulier peut permettre de réduire les inconvénients.

De même, si vous avez décidé d'arrêter de fumer, il sera certainement nécessaire d'envisager un gros nettoyage de printemps.

Pour cela, on utilise des herbes soit sous forme d'infusion, de vapeur (inhalation), d'emplâtre ou simplement en les mangeant.

En voici quelques-unes.

Ingestion

- Chlorella (ingestion) – Elimination des toxines et métaux lourds.
- Ballote (ingestion) – Aide à dilater les artères pulmonaires et à soulager la congestion.
- Extrait du champignon de queues de Turquie (ingestion) – appuie les poumons et réduit les mucosités (=Coriolus versicolor).
- Cordyceps (ingestion) – Enclenche la formation des antioxydants.
- Fenugrec (ingestion ou cataplasme) – Dissoudre le mucus et tue toute infection pulmonaire.
- Racine séchée de Gingembre (ingestion) – Relâchement et expulsion des mucosités des poumons.
- Racine de Lotus (ingestion) – largement utilisé en médecine chinoise pour améliorer la fonction pulmonaire.
- Feuille de Molène (ingestion ou infusion) – Soulagement des symptômes de l'asthme et autres affections respiratoires (régénération des alvéoles).
- Fruits de poivre long (aromate dans les plats ou ingestion) – Stimule la circulation dans les poumons.

Massage/emplâtre

- Grains de poivre noir (massage huile essentielle) – Stimule la circulation.
- Consoude (cataplasme) – Purifie les poumons et apaise la toux sèche.
- Fenugrec (ingestion ou cataplasme) – Dissolution du mucus et tue toute infection pulmonaire.

Infusion

- Grindelia (infusion) – Apaise le système respiratoire.
- Feuille de Molène (ingestion ou infusion)- Soulagement des symptômes de l'asthme et autres affections respiratoires (régénération des alvéoles).
- Racine de Pleurésie (infusion) – Excellent expectorant qui permet d'expulser les mucosités de passages nasaux et bronchiques. Il stimule également le système lymphatique.

Divers

- Lobelia (infusion, goutte sur la langue...) – Assouplit les poumons.

L'exercice

L'exercice est également très important pour décrasser les poumons. En effet, les polluants collent souvent aux alvéoles. Il est nécessaire d'avoir un effort mécanique qui « cassera » ce lien pour qu'ensuite la phytothérapie fasse son travail de nettoyage.

En voici 3 à faire régulièrement dans la journée (ventre vide).

Exercice 1

Prendre une lente inspiration (naturelle, sans forcer) avec le nez en gonflant d'abord le ventre puis la poitrine et enfin en haussant les clavicules.

Souffler (la bouche en cul de poule) en 2, 3 ou 4 expirations successives et puissantes.

Exercice à reproduire 4 ou 5 fois de suite.

Exercice 2

Prendre une lente et profonde inspiration (maximale) avec le nez en gonflant le ventre.

Expirer complètement par le nez par à-coups brefs et puissants.

Reproduisez l'exercice une dizaine de fois.

Exercice 3

Bouchez une narine et inspirant profondément et lentement avec le nez. Bouchez les 2 narines et retenez le souffle quelques secondes.

Relâchez une narine pour expirer lentement avec la même qui a permis l'inspiration.

Rebouchez les 2 narines et retenez le souffle durant quelques secondes.

Recommencez avec l'autre narine et reproduisez ce cycle 6 fois environ (3 par narine).

Guide phytosanté