

Rhume et plantes médicinales

En hiver, les virus s'installent facilement. Il peut s'ensuivre une infection grippale, voire une vraie grippe. Heureusement, de nombreuses plantes peuvent combattre les refroidissements. Le droguiste et naturopathe Peter J. Schleiss en cite cinq parmi les principales et donne des conseils pour les utiliser le plus efficacement possible.

Jürg Lendenmann



Peter J. Schleiss, droguiste titulaire d'une maîtrise et naturopathe, a fondé la société « Drogerie im Dorfgässli AG » il y a 25 ans à Hünenberg.

« En hiver, l'organisme humain entre lui aussi dans une sorte d'hibernation. Il n'est donc pas étonnant que les bactéries et les virus aient plus de facilités à envahir notre corps », explique Peter J. Schleiss, droguiste et naturopathe. Mais les remèdes de la médecine naturelle permettent de prévenir efficacement les infections grippales et les vraies gripes. Le spécialiste des plantes présente les cinq principales plantes médicinales qu'il recommande pour prévenir et traiter les refroidissements :

Le thym

L'huile essentielle de thym (*Thymus* sp.) a une action antibactérienne et désinfectante. Elle renforce les défenses immunitaires et soigne les voies respiratoires. L'huile de thym et le thymol ont de fortes propriétés antibiotiques (le thymol est 25 fois plus efficace que le phénol). On prête aux polyméthoxyflavones et aux monoterpènes une action spasmolytique, anti-inflammatoire et antitussive. Le thym agit contre le rhume, la bronchite et les inflammations des voies respiratoires supérieures. Il est souvent utilisé en application locale, combiné à des extraits de sauge, contre l'inflammation des muqueuses de la bouche et du pharynx, ainsi que pour traiter des plaies bénignes. L'huile peut être utilisée

dans le bain, en cas de bronchite et de démangeaisons. D'après la pharmacopée HAB¹, c'est en teinture mère que le thym est le plus efficace, mais il peut aussi être pris en tisane ou sous forme spagyrique.

L'échinacée pourpre

C'est à sa fraction polysaccharide que sont attribuées les propriétés immunostimulantes de l'échinacée pourpre (*echinacea purpurea*) ; les amides et les dérivés de l'acide caféique contribuent à l'efficacité des extraits, notamment à leur action antimicrobienne et anti-inflammatoire. D'après la pharmacopée HAB, cette plante est surtout efficace en teinture mère mais elle est aussi utilisée avec succès en tisane et sous forme spagyrique.

La racine de Taïga

C'est la racine séchée de l'*eleutherococcus senticosus* (racine de Taïga, appelé aussi buisson du diable ou ginseng de Sibérie) qui sert de remède. Elle contient des polysaccharides, des lignanes et du phenylpropanol, dits adaptogènes, qui inhibent les conséquences du stress. Des études pharmacologiques poussées ont montré que la racine de Taïga était surtout recommandée pour améliorer la performance intellectuelle et physique générale et pour augmenter les défenses immunitaires.

Le plantain lancéolé

Le plantain lancéolé (*Plantago lanceolata*) contient des mucilages qui stimulent la guérison des infections des muqueuses du pharynx et soulagent les bronches en enveloppant les muqueuses d'une pellicule protectrice. De plus, avec l'aucubin (rhinanthin), le plantain lancéolé contient une substance au fort pouvoir antibiotique sur les bactéries comme les staphylocoques, les méningocoques et les salmonelles. La médecine utilise surtout les feuilles (tisane et sirop antitussifs). La teinture mère de plantain lancéolé sert à prévenir ou à guérir.

Le cassis

Les bourgeons de cassis (*ribes nigrum*) recèlent d'importantes réserves d'énergie. C'est dans les tissus embryonnaires de la plante que se cachent

les forces de vie et de croissance les plus importantes. C'est à ce stade qu'intervient la gemmothérapie². Les recherches les plus nombreuses sur les remèdes gemmothérapeuthiques portent aujourd'hui sur le macérat de bourgeons de cassis. Ils sont en effet riches en acides aminés, notamment l'arginine et la l-proline, en vitamine C et en dérivés de phénol, notamment les anthocyanes et les flavonoïdes. Toutes ces substances ont une action complémentaire et synergique. Elles augmentent l'immunité des vaisseaux. Le dosage peut être maintenu très faible, grâce à l'absorption par la muqueuse buccale.

Pour prévenir les refroidissements et la grippe, Peter Schleiss recommande à ses clients un spray contenant les cinq plantes médicinales décrites. ■

Autres plantes médicinales contre le refroidissement

Inflammation de la bouche et du pharynx : sauge, arnica, peuplier, myrrhe, couronne de Saint Jean, oignon, tormentille, fleurs de camomille, aigremoine eupatoire, molène.

Rhume : sureau, fleurs de tilleul, millefeuille, gentiane, marjolaine, primevère, eupatoire à feuilles de chanvre, gingembre, eucalyptus, pin de montagne.

Toux sèche irritative : lierre, coquelicot, fenouil, guimauve, rossolis, marrube, molène, inule, tussilage.

Fièvre : fleurs de tilleul, fleurs de sureau, reine des prés, eupatoire à feuilles de chanvre, verveine, quinquina, trèfle d'eau.

Glossaire

- 1 Pharmacopée homéopathique allemande
- 2 Les remèdes gemmothérapeuthiques (du lat. *gemma*, bourgeon) viennent des tissus embryonnaires des arbres et arbustes.