

Maux de gorge, nez qui coule, toux ? Il existe de nombreuses herbes pour soigner les rhumes. Peter J. Schleiss, droguiste, présente les plus importantes d'entre elles et fournit de précieux conseils quant à leur utilisation et leur efficacité en cas de grippe. Jürg Lendenmann

Enrhumé ?

Des plantes médicinales efficaces

Photo : mise à disposition



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

« En hiver, l'organisme se met en « mode économique ». En effet, le corps humain hiberne en quelque sorte. Dès lors, il n'est pas étonnant que les bactéries et autres virus n'aient aucune difficulté à attaquer notre organisme », explique Peter Schleiss, droguiste et naturopathe.

Une « grippe » n'est pas toujours une grippe

Dans le langage courant, il arrive souvent que nous confondions un gros rhume avec une grippe, explique Peter Schleiss. « Les refroidissements – des infections grippales – sont causés par des rhinovirus ou des adénovirus qui se logent dans les muqueuses du nez ou

de la gorge. Généralement, les refroidissements sont des affections bénignes qui ne durent pas plus de sept jours. La grippe (Influenza), quant à elle, provoque des troubles sérieux, comme une forte fièvre par exemple. » Des remèdes naturels permettent de prévenir efficacement les maladies grippales. « La force des mécanismes de défense, propres à l'organisme, est décisive pour ne pas se laisser abattre par une infection cet hiver. Un mode de vie sain, comprenant une alimentation équilibrée et complète avec beaucoup

Suite en page 6



Plantain (*Plantago lanceolata*)

bain en cas de catarrhe bronchique ou de prurit de la peau. Selon l'HAB (pharmacopée homéopathique allemande), le thym déploie toute sa force sous forme de teinture-mère, mais il est également efficace sous forme de tisane ou de préparation spagyrique.

L'échinacée

L'échinacée (échinacée pourpre) était une des principales plantes médicinales des Indiens des Plaines d'Amérique du Nord. Ils l'utilisaient surtout sous forme de jus ou de compote préparés avec des plantes écrasées ou des racines mâchées. Les domaines d'application comprennent, entre autres, les plaies, les brûlures, les inflammations des gencives, les maux de dents et de gorge, les rhumes, la toux et les oreillons. Les fractions polysaccharidiques confèrent les propriétés immunostimulantes à l'échinacée. Les amides et les dérivés d'acide caféique contribuent à l'activité des extraits, en particulier en ce qui concerne les propriétés antimicrobiennes et anti-inflammatoires. Selon l'HAB, l'échinacée est particulièrement efficace sous forme de teinture-mère, mais elle est également recommandée sous forme de tisane ou de préparation spagyrique.

Le ginseng sibérien

L'arbuste de l'eleutherococcus senticosus – buisson du diable, plante secrète des russes ou encore ginseng sibérien – peut atteindre une hauteur de deux à quatre mètres et fleurit en été. Ses feuilles sont composées de cinq palmes et les fruits sont des baies noires. La racine séchée est utilisée en naturopathie. Elle renferme des polysaccharides, des lignanes et des phénylpropanes – tous des adaptogènes qui diminuent les effets du stress. Selon des analyses pharmaceutiques approfondies, le ginseng sibérien est recommandé pour amélio-



Cassis (*Ribes nigrum*)

rer les performances tant physiques que psychiques, ainsi que pour renforcer les défenses immunitaires. Les préparations à base d'extraits hydro-alcooliques sont généralement utilisées.

Le plantain lancéolé

Le plantain (*Plantago lanceolata*) est une plante robuste d'une hauteur de 5 à 50 centimètres dont les feuilles allongées jaillissent du sol – telles des lances – au printemps. Cette plante médicinale contient des substances actives stimulant la guérison des infections au niveau des muqueuses du pharynx. En recouvrant les muqueuses d'une fine couche protectrice, elle a aussi un effet calmant sur les bronches. Le plantain contient également de l'aucubine (rhinanthine) qui a un excellent effet antibiotique sur des bactéries comme les staphylocoques, les méningocoques et les salmonelles. En naturopathie, ce sont avant tout les feuilles qui sont utilisées (tisane ou sirop contre la toux). Du fait de son effet bénéfique sur les muqueuses et de sa propriété antibiotique, la teinture-mère de plantain est recommandée pour la prévention et la guérison.

Le cassis

Les baies noires des cassisiers (*Ribes nigrum*) n'attirent pas que le regard, elles renferment également une quantité importante d'énergie. Les bourgeons contiennent un maximum d'éléments vitaux et d'agents de croissance utilisés en gemmothérapie. A l'heure actuelle, le macérat de bourgeons de cassis est la thérapie la plus étudiée en gemmothérapie. Les bourgeons de cassis sont riches en acides aminés, surtout proline et arginine, en vitamine C

Suite en page 8



Thym (Thymus sp.)



Echinacée (échinacée pourpre)



Ginseng sibérien (Eleutherococcus senticosus)

de crudités, ainsi qu'une activité physique, est essentiel pour renforcer nos défenses naturelles. » Le spécialiste en naturopathie cite les cinq plantes médicinales les plus importantes qu'il recommande pour prévenir et guérir les maladies liées au refroidissement :

Le thym

Le thym est une plante à feuilles persistantes aux tiges tortueuses et ligneuses. Les feuilles sont petites, de formes lan-

céolées ou linéaires et grises-vertes. Elles sont veloutées sur leur face inférieure et les rebords sont légèrement retroussés. Les fleurs roses ou violettes bilabiées fleurissent en été. L'huile essentielle de thym possède des vertus antibactériennes et antiseptiques. Elle stimule les défenses naturelles de l'organisme et soigne les voies respiratoires. L'huile de thym et le thymol ont des propriétés fortement antibiotiques (le thymol est 25 fois plus efficace que le phé-

nol). Les polyméthoxyflavones et les monoterpènes ont des propriétés spasmolytiques, anti-infectieuses et expectorantes. Le thym est efficace en cas de refroidissement, de bronchite et d'infection des voies respiratoires supérieures. Il est souvent utilisé en association avec des extraits de sauge pour soigner localement des inflammations de la bouche et du pharynx, ainsi que pour soigner des petites plaies. L'huile sert également de complément pour le

et en dérivés de phénol, principalement anthocynes et flavonoïdes. Tous ces principes actifs exercent une influence complémentaire et synergique. Ils augmentent la résistance des vaisseaux. La prise par les muqueuses buccales permet un dosage très bas. Comme prévention contre les refroidissements et les gripes, Peter Schleiss recommande à sa clientèle un spray contenant les cinq plantes susmentionnées : « l'échinacée, le thym et le plantain renforcent le système immunitaire et protègent les voies respiratoires. Le ginseng sibérien stimule le corps et le cassis a une propriété anti-inflammatoire et stimule l'effet des teintures-mères. »

Onguents, huiles, bains, emplâtres

Alors que les tisanes, les teintures-mères HAB, les macérats de gemmothérapie, les essences spagyriques et les globules

homéopathiques sont avant tout ingérés par voie orale, les huiles essentielles et les produits de l'aromathérapie s'inhalent par le nez et les onguents, les bains et les emplâtres agissent par l'intermédiaire de la peau. « Toutes ces formes de thérapie par les plantes, l'homéopathie ou la spagyrique ont une place importante en ce qui concerne la santé », affirme Peter Schleiss. « Non seulement elles soignent de manière douce et globale, mais elles complètent le domaine de la santé et réduisent considérablement les coûts. Que ce soit dans mon cabinet de naturopathie ou dans la droguerie, la combinaison entre des teintures-mères HAB et des macérats de gemmothérapie avec des mélanges de tisane et des bains s'est avérée particulièrement efficace pour la prévention et la guérison en cas de refroidissements. »

Autres plantes médicinales en cas de refroidissements

Inflammation de la bouche et du pharynx :

Sauge, arnica, peuplier, myrrhe, oignon, tormentille, camomille, aigremoine, molène.

Rhume :

Sureau, tilleul, achillée, gentiane, marjolaine, primevère, eupatoire, gingembre, eucalyptus, pin de montagne.

Toux sèche :

Lierre, pavot, fenouil, guimauve officinale, droséra, marrube, molène, grande aunée, tussilage.

Fièvre :

Tilleul, sureau, reine-des-prés, spirée ulmaire, verveine, quinquina, trèfle d'eau.