

© 2010 Mosaique-Santé
1, rue Jean de Brion
77520 Donnemarie-Dontilly

EAN : 9782849390252

Toute reproduction même partielle sur quelque support que ce soit ne peut se faire qu'avec l'autorisation de l'éditeur. De même, toute traduction pour tous pays est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Mosaique-Santé est une marque déposée à l'INPI.

TRUCS DE SANTÉ

INFECTIONS ORL
RHUMES, ANGINES,
BRONCHITES, GRIPPE...

SOPHIE LACOSTE

**ÉDITIONS
MOSAÏQUE-SANTÉ**

Du même auteur :

- *Beauté et soins naturels du visage*, Marabout 1998
- *Secrets et vertus de l'huile d'olive*, Marabout 2001 (avec la collaboration de Simone Chamoux)
- *Trucs et astuces de beauté*, Marabout 2001
- *Trucs et astuces de santé*, Marabout 2001
- *Le Miel, un trésor de santé*, Marabout 2002
- *Le Thé vert*, Marabout 2002
- *Les Surprenantes Vertus du jeûne*, Leduc.S 2007
- *Secrets de santé, les trucs qui marchent*, Lafon 2008
- *D'ici et d'ailleurs, les aliments qui guérissent*, Mosaïque-Santé 2010
- *D'ici et d'ailleurs, les plantes qui guérissent*, Mosaïque-Santé 2010

Et dans la collection « Trucs de santé » :

- *Bourdonnements et autres maux d'oreilles...* Mosaïque-Santé 2010
- *Jambes lourdes et autres problèmes circulatoires...* Mosaïque-Santé 2010
- *Allergies, rhume des foins, asthme, eczéma...* Mosaïque-Santé 2010
- *Rhumatismes et autres maux articulaires...* Mosaïque-Santé 2010
- *Digestion difficile, aigreurs d'estomac, constipation...* Mosaïque-Santé 2010
- *Mal de dos et autres problèmes de muscles et de ligaments...* Mosaïque-Santé 2010
- *Maux de bouche, aphtes, gingivite, rage de dent...* Mosaïque-Santé 2010



Sommaire

Avant-propos.....	page 7
Angines	page 9
Bronchite.....	page 18
Coqueluche	page 31
Enrouement.....	page 35
Fièvre.....	page 38
Gorge (mal à la).....	page 43
Grippe	page 48
Laryngite	page 56
Otite.....	page 60
Polypose nasale	page 63
Refroidissements.....	page 66
Rhume	page 69
Sinusite.....	page 83
Toux.....	page 87
Bibliographie.....	page 90



Ce livre est destiné à faire circuler des informations concernant des remèdes de santé. Toutefois, il ne remplace ni le diagnostic, ni la prescription d'un médecin. En cas de doute, si les troubles persistent, en cas de maladie grave ou inconnue, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



Avant-propos



Qui n'a jamais souffert de ces petits tracas généralement apportés par les vilains virus ? Rhume, angine, grippe... Rien de grave à tout cela si l'on a les bons réflexes.

On peut aussi, pour éviter de subir trop souvent les attaques virales, renforcer ses défenses immunitaires. Pour cela, un traitement de fond sur mesure prescrit par un médecin homéopathe se révèle souvent souverain. On peut aussi faire une cure d'échinacée...

Aujourd'hui, maintenant que tout le monde sait que « *les antibiotiques, c'est pas automatique* » (il en aura fallu des années pour ce retour à la raison), les remèdes naturels reviennent sur le devant de la scène, et heureusement ! Car les moyens naturels efficaces pour lutter contre les virus





Avant-propos

sont légion (et les antibiotiques, eux, inutiles !).
Souhaitons qu'avec ce petit guide, vous trouviez
toujours très vite de quoi garder la voix claire, la
gorge saine et le nez sec !





Angines

Il s'agit d'une inflammation de la gorge (pharynx, amygdales, voile du palais) provoquant une gêne à la déglutition. Elle prend différents aspects selon la cause : elle peut être d'origine bactérienne, mais c'est le plus souvent une infection virale.



* Angine et acupression

« Depuis que je pratique l'acupression, je n'ai plus d'angines. Voyez votre main, regardez le pouce à l'angle interne de l'ongle regardant l'index. Vous masserez ce point d'acupuncture si vous avez une angine, croyez-moi (je le fais depuis plus de 25 ans), vous la sentirez partir. »

Jeanne H. de l'Essonne





* Tisane de gingembre

« Pendant 3 semaines, j'ai eu mal à la gorge, une angine, mal aux oreilles, le nez encombré. Une amie m'a conseillé de prendre des tisanes de gingembre frais râpé ; c'est un anti-inflammatoire... En plus, dans la journée, je prenais une tisane de thym (c'est un désinfectant). Et tout est rentré dans l'ordre ! »

Marie-Claire P. de Charente-Maritime



* Gargarisme à la sauge

En cas d'angine, faites une tisane de sauge, ajoutez-y une cuillerée à café de vinaigre et autant de miel. Gargarisez-vous toute la journée avec cette tisane, le lendemain, le miracle a opéré !



*** Ou infusion de sauge**

Si vous êtes sujet aux angines, vous pouvez aussi préparer une infusion de sauge (dans ce cas, ne faites pas bouillir, faites simplement frémir l'eau puis versez-la sur la sauge et laissez infuser 10 minutes sous un couvercle avant de filtrer et de boire ; comptez 5 à 6 feuilles par tasse).



*** Les feuilles de ronce**

Avec le traitement suivant, le Docteur Valnet disait n'avoir jamais connu d'échec, la guérison complète étant effective en trois ou quatre jours. La préparation est très simple : il suffit de mettre une bonne poignée de feuilles de ronce dans un litre d'eau froide et de porter sur le feu.



Laissez bouillir deux minutes puis retirez du feu et attendez dix minutes avant de filtrer. Buvez cette tisane dans la journée et faites-en des gargarismes. Renouvelez pendant deux à trois jours. En complément de la tisane, le Docteur Valnet préconisait les badigeonnages au bleu de méthylène, « *plus pour son effet antalgique que pour ses propriétés germicides* ». Comme des lectrices et lecteurs de Belle-Santé, j'ai moi-même testé ce remède avec succès. Vous pouvez acheter les feuilles de ronce, mais il est également très facile de les trouver dans la campagne, là où on trouve les bonnes mûres pour faire les confitures !



* **Pommes de terre cuites**

Faites cuire 2 pommes de terre de taille moyen-



ne. Lorsqu'elles sont cuites à point, comme pour les manger, enveloppez-les dans un torchon de cuisine et pressez pour les écraser. Appliquez le tout sur la gorge toute la nuit. L'angine devrait être guérie le lendemain matin.



*** Variante**

Il est également possible d'utiliser la pomme de terre différemment, en cataplasme. Épluchez une pomme de terre, râpez-en environ 60 g, délayez dans une quantité égale d'eau froide, portez le tout à ébullition, laissez refroidir pour ne pas vous brûler et étendez cette pâte sur la gorge à l'aide d'une cuillère. Maintenez avec une écharpe ou une bande.



* Ail

« Contre une inflammation persistante de la gorge, il faut mâcher longuement le soir un éclat d'ail (commencer peut-être par un demi-éclat...), en avalant à plusieurs reprises sa salive et, à la fin, avaler aussi cet ail mastiqué (si on le peut), sinon le cracher. En faisant cela 3 à 5 soirs de suite, on vient à bout d'un mal de gorge récalcitrant. J'ai expérimenté ce truc pour la première fois, il y a 36 ans, lorsque j'attendais ma troisième fille et que le médecin, à cause de ma grossesse, n'arrivait pas à me guérir d'un bon mal de gorge chronique. J'ai mâché l'ail ; plusieurs fois, il m'a même fait rendre mais j'ai été guérie. J'ajoute une remarque : mâcher en même temps du persil atténue fortement le goût de l'ail et aide ensuite pour la digestion. »

Anne-Marie P. des Ardennes





* Poireau au poivre

« Pour calmer très vite une angine, faites bouillir un poireau coupé en morceaux dans du vinaigre jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. Égouttez, saupoudrez de poivre et appliquez en cataplasme sur la poitrine. Ma mère faisait toujours ainsi, moi aussi, et je dois dire que les angines ne font pas long feu chez nous. »

Simone S. M. de Toulouse

Le poireau est bien connu pour son action sur la gorge : l'empereur Néron faisait toujours une cure de poireaux quelques jours par mois pour garder une magnifique voix. Il n'y a rien d'étonnant à ce que ses principes actifs traversent la barrière cutanée, et qu'il soit donc efficace en cataplasme contre les angines.

