



# L'élixir d'antan fait merveille en cas de rhume

**La grippe est une chose, le rhume en est une autre**, bien que ces maladies infectieuses aient une double parenté : toutes les deux sont d'origine virale (influenza pour la grippe, rhinovirus pour le rhume) et leurs symptômes ont certains points communs, en particulier au niveau des voies respiratoires. Mais le rhume est bien plus fréquent que la grippe.

Le **coryza**, souvent appelé **rhume de cerveau**, ou même tout simplement « **rhume** », est l'affection des voies respiratoires la plus courante. Il s'agit d'une **infection virale**, généralement apyrétique (non accompagnée de fièvre) avec **inflammation de l'ensemble des voies aériennes : nez, sinus, gorge, larynx, trachée et bronches**.

C'est un virus qui provoque le rhume (*rhinovirus*), dont il existe plus de 100 sérotypes ! Les recrudescences saisonnières du rhume sont caractéristiques, principalement l'hiver. Le rhume est une maladie fortement contagieuse par simple contact, par exemple une poignée de mains avec une personne enrhumée, ou en respirant l'air chargé de virus dans un lieu fermé, ascenseur, magasin, bus, métro, train, avion ...

Les risques de **complications** sont multiples (otites, sinusites, bronchites) et il convient de prendre au sérieux cette affection qui semble banale mais qui ne l'est pas. Le rhume est souvent **le signe d'un affaiblissement de l'organisme**, en particulier chez les personnes immunodéprimées, une alarme à ne pas négliger, surtout s'il survient de façon régulière.

Le début d'un rhume est brutal, après une courte incubation de 1 à 3 jours. La maladie commence par une gêne nasale (**le nez pique**), suivie de plusieurs symptômes simultanés : **écoulement nasal abondant, clair, comme de l'eau, frissons, céphalée, fatigue soudaine**.

Les fortes sécrétions nasales irritent la muqueuse du nez, la peau des lèvres et du sillon naso-labial. Les conduits lacrymaux sont gonflés, et des larmes coulent. Au bout de 24 heures, l'écoulement nasal devient purulent : il s'épaissit, de couleur jaunâtre, puis verdâtre. Cette purulence nasale n'indique pas une surinfection. Elle est normale.

## Soins naturels que je préconise en cas de rhume :

- **Environnement chaud** pour éviter les complications.
- **Repos**, en particulier en cas d'état fébrile.
- **Alimentation réduite**, principalement potage de légumes.
- Respiration d'un mouchoir imbibé d'**huile essentielle** de niaouli.
- Dispersion dans la maison d'**huile essentielle** d'eucalyptus radiata.
- Boire du **jus de citron chaud** avec un bâton de cannelle.
- Prendre de l'**acérola** et de la **propolis**.

**Et jusqu'à 6 cuillerées à café par jour d'élixir d'antan.**

# Le thym est souverain contre les infections respiratoires

Pour formuler l'**élixir d'antan**, nous avons associé du **thym** aux 6 fleurs pectorales pour une bonne raison, il est souverain contre les infections respiratoires. On croit tout savoir du thym, aromate utilisé dans la cuisine, et pourtant ... Dans le midi de la France, le thym est la plante aromatique la plus aimée, avec la lavande et le romarin.

Le thym (*Thymus vulgaris*) appartient à la grande famille des labiées (avec la sauge, la lavande, la sarriette, le serpolet, le romarin, l'origan, l'hysope) qui recouvre les coteaux des régions calcaires arides méditerranéennes. Ce sous-arbrisseau recherché des abeilles se présente en touffes ou en buissons d'une vingtaine de centimètres de haut, avec des tiges rameuses dressées qui portent de minuscules feuilles d'un vert grisâtre à bords roulés sur la face externe et des fleurs purpurines roses disposées en épis ou en capitules.

Les vertus thérapeutiques du thym s'inscrivent dans les traditions ancestrales des médecines occidentales depuis l'Antiquité. A l'époque grecque, Dioscoride et Théophraste firent tous deux l'apologie du thymos (littéralement : je parfume, pour évoquer sa délicate odeur) aussi bien **pour soigner la toux** ou éliminer les vers intestinaux. Plus tard, dans ses Bucoliques, Virgile évoque le thym actif contre **les maladies infectieuses**.

Bien plus tard, Hildegarde de Bingen conseille le thym pour soulager l'une des maladies les plus redoutables de son temps, la lèpre. Et dans sa matière médicale de 1719, Caspar Neumann évoque pour la première fois la substance se trouvant dans le thym responsable de son **activité antimicrobienne**. Il l'appelle **camphre du thym**. C'est le fameux thymol.

Le thym a de réelles **propriétés antibiotiques, bactéricides** et **bactériostatiques** qui ont été expérimentalement prouvées. Les premiers travaux portèrent sur la destruction du virus du **charbon** (en quarante-huit heures), le microbe de la **morve** (grave maladie infectieuse des chevaux, souvent mortelle, transmissible à l'homme) et la **staphylocoque doré**.

Plusieurs **germes pathogènes** sont inhibés par le thym : *Escherichia coli*, *Proteus vulgaris*, *Staphylococcus faecalis*, *Staphylococcus aureus*, *Bacillus subtilis*.

Le thym contient de multiples actifs : thymol (dit *camphre du thym*), carvacrol, bornéol, linalol, géraniol, pinène, cimène, terpinène, camphène.

C'est un **puissant antiseptique pulmonaire**, balsamique, expectorant.

Il est précieux en cas d'**infections pulmonaires, toux, coqueluche, emphysème, grippe, rhinite, otite, angine ...**

**On comprend sa présence dans l'élixir d'antan.**



# Mieux connaître la Mauve et la Guimauve



## La mauve

Pythagore vénérât la mauve, **plante symbolique et sacrée** à ses yeux dont il louait l'héliotropisme, ses fleurs étant orientées vers le soleil. La réputation de la mauve fut telle, au Moyen-âge, que Charlemagne rendit sa culture obligatoire sur tous les domaines impériaux. Et Sainte Hildegarde conseillait la mauve contre les infections pulmonaires. Au XVI<sup>e</sup> siècle, Matthioli en fit une panacée **pour calmer les inflammations des muqueuses, les irritations du tube digestif, des voies urinaires et des poumons.**

La mauve (*Malva sylvestris*) est fréquente au bord des chemins, dans les près, les terres incultes, les décombres, les terrains vagues. C'est une plante bisannuelle à tiges dressées couvertes de poils pouvant atteindre 1 mètre de haut, à feuilles arrondies et lobées dont les fleurs sont magnifiques : roses, nuancées de violet, veinées de rouge, elles naissent aux aisselles des feuilles groupées par deux. Ces larges fleurs ont de longs pétales échancrés débordant largement le calice, les étamines étant soudées en tube, entourant un pistil à stigmates filiformes dont l'ovaire comprend une dizaine de carpelles disposés en cercle.

La fleur de mauve contient des **mucilages** en quantité, de la pectine, des anthocyanes. Elle est émolliente, adoucissante, anti-inflammatoire, calmante, pectorale.

**Elle fait merveille contre toutes les inflammations**, en particulier celle des **bronches** (bronchites), mais aussi de la **gorge** (angines, laryngites, pharyngites).



## La guimauve

En grec, le mot *althaia* signifiant **guérison**, c'est dire si la guimauve, plante émolliente majeure de la pharmacopée, jouit d'une ancienne et solide réputation.

La guimauve (*Althea officinalis*) est une herbe vivace commune de nos régions, poussant près de nos maisons, au bord des routes ou dans les champs frais et humides. Sa racine est longue, de la grosseur d'un doigt, fusiforme, charnue, mucilagineuse, de couleur blanche.

Sa tige peut atteindre 1,5 m de haut, cylindrique, cotonneuse, rameuse, dressée. Ses feuilles en forme de cœur sont bien connues, composées de 5 lobes, aiguës, crénelées, très douces au toucher, de couleur vert pâle, voire blanchâtre. Ses grandes fleurs roses, à l'aisselle des feuilles, possèdent une typique colonnette centrale d'étamines soudées.

Les fleurs sont riches en **mucilages**, une **bénédictio**n pour les gorges irritées et contre la toux, mais aussi **l'inflammation des voies respiratoires**, par exemple la **bronchite**.

Outre les mucilages, la fleur de guimauve contient d'autres actifs bénéfiques aux voies respiratoires : asparagine, bétaine, phytostérine (sitostérine).

La fleur de guimauve est **émolliente** (ce qui signifie qu'elle amollit et adoucit les tissus), **béchi**que (ce qui signifie antitussif), **calmante**, **anti-inflammatoire**, **adou**cissante.