

Des remèdes naturels en cas d'infections aiguës des voies respiratoires

Pendant la rude période hivernale, tout le monde entre en contact avec des agents infectieux et certains d'entre nous peuvent tomber gravement malades. Afin de vaincre ces germes le plus rapidement possible et de souffrir le moins possible d'un écoulement nasal, d'un enrrouement, de maux de gorge, de toux ou d'autres troubles respiratoires, il est particulièrement important de stimuler autant que possible l'immunité propre à l'organisme. Quels sont les remèdes naturels qui peuvent nous aider?

L'échinacée indienne

La plante la plus connue, mais peut-être la plus surestimée pour renforcer la résistance, est l'échinacée. Car les recherches scientifiques montrent que la plante asiatique moins connue *Andrographis paniculata* (échinacée indienne, gentiane indienne ou Kalmegh) stimule beaucoup plus le système immunitaire et surtout, soulage mieux la toux! Grâce à ses puissants andrographolides immunostimulants, l'échinacée indienne est considérée depuis des siècles comme le meilleur remède contre les infections hivernales. Des études correctement menées ont maintenant démontré que, par rapport à un placebo, elle réduit de manière significative à la fois la gravité et la durée de diverses infections des voies respiratoires, avec une réduction marquée de la toux, des maux de tête, des maux de gorge, de la fatigue et des troubles du sommeil. En raison de son effet « rafraîchissant » naturel, la gentiane indienne fait également baisser la fièvre plus rapidement.

Umckaloabo

En Afrique du Sud, la racine de la plante semblable au géranium, umckaloabo (*Pelargonium sidoides*) est utilisée depuis des siècles dans la médecine populaire comme un remède efficace contre les infections respiratoires aiguës et chroniques. Cette plante inhibe la fixation des pathogènes sur les muqueuses, augmente l'action des cils vibratiles qui expulsent les pathogènes et favorise l'action de certains globules blancs, les « natural killer cells », qui augmentent la résistance. Entre-temps, plusieurs études ont

démonstrées que cette plante réduit sensiblement les symptômes de la rhinite, de la sinusite, de la bronchite, de l'amygdalite et des maux de gorge et raccourcit la durée de la maladie. En outre, il est maintenant démontré que la combinaison de l'umckaloabo avec l'échinacée indienne susmentionnée forme une puissante synergie.

Vitamines

Les vitamines peuvent également contribuer à la prévention et au traitement des infections. La vitamine indispensable qui contrôle généralement l'immunité et pour laquelle tous les globules blancs portent des récepteurs, est la vitamine D₃. Il a été démontré qu'elle réduit de manière significative le risque d'infections aiguës des voies respiratoires et de grippe. La vitamine C est bien sûr également bien connue : elle renforce principalement nos tissus conjonctifs contre la progression des germes. Mais elle permet aussi aux globules blancs de se déplacer plus facilement du sang vers une source d'infection et de mieux attaquer les germes. En outre, la vitamine A (rétinol) est particulièrement importante dans la phase aiguë d'une infection, car c'est cette vitamine qui détermine principalement l'état et la résistance des muqueuses. Et les muqueuses sont le point d'entrée des agents pathogènes.

Les minéraux

Enfin, les minéraux zinc et sélénium en particulier contribuent en synergie à un fonctionnement optimal du système immunitaire. Ceci à condition d'utiliser des formes organiques et facilement absorbables, comme respectivement la levure de sélénium et le bisglycinate de zinc ou la méthionine de zinc. Ce duo augmente la défense antivirale en influençant positivement la fonction des globules blancs.

La puissance de la combinaison

Une préparation qui fournit les ingrédients susmentionnés dans la bonne qualité et à la bonne dose, permet de vaincre les infections aiguës des voies respiratoires plus rapidement et avec moins de plaintes.