



CHRONIQUE HERBORISTE

Aidez votre système immunitaire à faire son travail...

Sylvie Demers
naturothérapeute-herboriste

Un système immunitaire en santé constitue un sérieux atout dans la lutte contre virus, bactéries et autres agents pathogènes qui envahissent l'organisme et causent les maladies. Voici trois plantes amies du système immunitaire qui peuvent être consommées sans danger, séparément ou en combinaison.

Échinacée pourpre (*Echinacea purpurea*). Dotée d'un pouvoir antibiotique et anti-infectieux, l'échinacée pourpre est la plante par excellence pour réveiller et stimuler le système immunitaire. Elle augmente la capacité des globules blancs à détruire les intrus présents dans l'organisme et s'avère efficace en prévention et très puissante pour traiter une infection déclarée. On utilise la racine pour traiter les infections des voies respiratoires et prévenir la grippe et le rhume. On la prend sous forme de teinture-mère, d'infusion, de décoction ou de capsules (800 mg/jour) durant 6 à 8 semaines, en s'assurant de faire une pause de 2 semaines avant de recommencer.

Ail (*Allium sativum*). L'ail est utilisé depuis plus de 5 000 ans pour soigner de nombreuses maladies! Puissant antibiotique, antiviral, antiseptique et anti-infectieux, il agit comme un bouclier qui empêche les maladies et divers agents infectieux de s'introduire dans l'organisme. L'ail peut devenir laxatif, si bien que l'on recommande qu'il fasse tout simplement partie de l'alimentation quotidienne. Consommer de deux à quatre gousses par jour est tout à fait digeste.

Thym (*Thymus vulgaris*). Plante de l'immunité, le thym présente de puissantes propriétés antiseptiques, anti-infectieuses, antivirales et antibactériennes. Il permet de combattre un grand

nombre de virus, de bactéries et de champignons. De plus, il possède d'excellents pouvoirs immunostimulants et protecteurs dans l'organisme et s'avère un désinfectant efficace des poumons et des intestins. Il est recommandé d'en boire de trois à quatre tasses en tisane par jour. Avec du miel et du citron, c'est délicieux!

Pour finir, une vieille recette : le vinaigre des quatre voleurs. L'histoire : une épidémie de peste ravagea la ville de Toulouse de 1628 à 1631. Selon les archives, quatre brigands détroussaient les victimes et pillaient les maisons sans contracter la maladie. Arrêtés à la fin de l'épidémie, ils livrèrent leur secret : ils buvaient un vinaigre macéré avec des plantes et s'en frictionnaient le corps. Celui-ci fut inscrit au Codex de la Pharmacopée française sous le nom de **vinaigre antiseptique** en 1748. En 1884, il fut commercialisé en pharmacie à des fins d'usage externe pour ses puissantes propriétés antiseptiques naturelles. En voici une recette :

Dans 1 litre de vinaigre de vin, faire macérer les herbes séchées suivantes :

- 10 g d'ail (*Allium sativum*)
- 6 g de thym (*Thymus vulgaris*)
- 6 g de rue (*Ruta graveolens*)
- 6 g d'absinthe (*Artemisia absinthium*)
- 6 g de sauge (*Salvia officinalis*)
- 6 g de lavande (*Lavandula angustifolia*)
- 6 g de romarin (*Rosmarinus officinalis*)
- 5 g de menthe (*Mentha piperita*)
- 3 g de muscade en poudre (*Myristica fragrans*)
- 30 clous de girofle ou 3 g de girofle en poudre (*Syzygium aromaticum*)
- 3 g de cannelle en poudre (*Cinnamomum zeylanicum*)

Macérer 10 jours. Filtrer en pressant pour extraire le maximum de liquide. Ajouter au mélange 10 gouttes d'huile essentielle de camphre (*Cinnamomum camphora*). Conserver au frais et à l'abri de la lumière. S'en frictionner le corps tous les jours en temps d'épidémie ou en boire de 4 à 5 gouttes diluées dans un verre d'eau.

