

L'automne: Quelles plantes privilégier pour entretenir notre système respiratoire?

L'automne est la saison des poumons selon la médecine traditionnelle chinoise.

Voyons quelques plantes qui leur sont bénéfiques.

1/ L'hysope est une plante à caractère réchauffant et asséchante.

Elle est excellente pour éliminer la goutte au nez et décongestionner les poumons engorgés.

Elle est aussi légèrement antiseptique et expectorante.



2/ La molène est excellente pour renforcer, dilater et régénérer les bronches.

Molène, bouillon blanc, herbe de St Fiacre désignent la même plante

Le terme " bouillon blanc" fut donné surement en raison de son ancien usage médicinal qui se faisait sous forme d'infusion ainsi qu'à la couleur



de ses feuilles, recouvertes d'un duvet blanc.

Le bouillon blanc (*Verbascum thapsus* L.) pousse spontanément au pied des murets, au bord des chemins, sur les sols calcaires et caillouteux.

Grâce à ses effets émollient et astringent, elle humidifie les muqueuses trop sèches ou les assèche si elles sont trop humides.

La molène aide aussi la lymphe à circuler et décongestionne les ganglions, contribuant ainsi à améliorer l'immunité.

3/ La bourrache est une plante rafraîchissante qui humidifie les poumons asséchés et irrités.



4/ Le thym : propriétés antiseptiques majeures notamment au niveau pulmonaire et intestinal



Enfin le gingembre: anti inflammatoire général favorisant la digestion

Tisane tonique respiratoire

Composition :

- 2 parts feuilles de molène séchées
- 1 part thym séché (ou 2 parts de thym frais)
- 1 part hysope séchée
- 1 part gingembre frais râpé
- 1 part bourrache séchée

Préparation :

Infusez pendant 10 minutes 1 c. à soupe de ce mélange d'herbes par tasse d'eau bouillante.

Les poils de la molène peuvent être désagréables: passez l'infusion à travers un filtre à café.

Buvez-en deux tasses ou plus par jour pour entretenir votre système respiratoire.