

# *Herb Art*

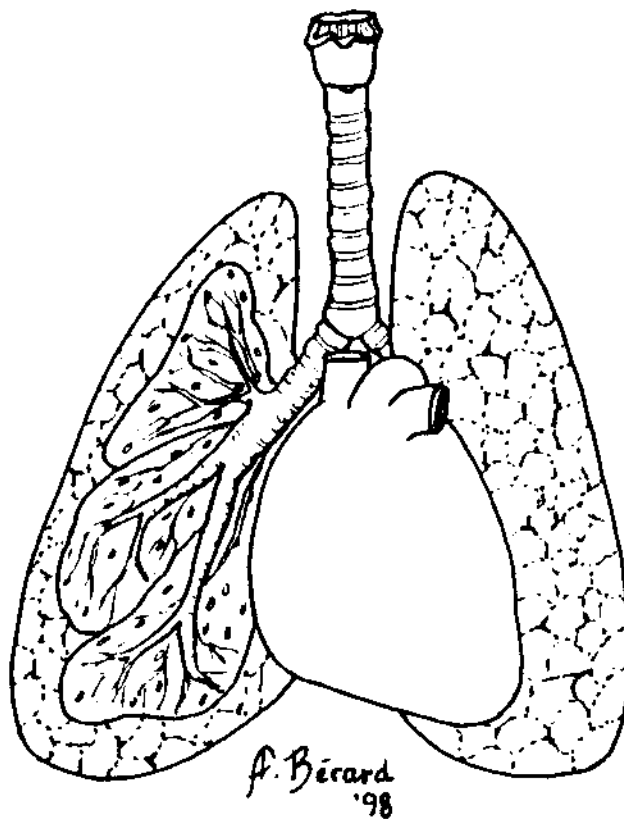
## VOIES DE GUÉRISON



### *SOINS DU SYSTÈME RESPIRATOIRE*

# *Herb Art*

## VOIES DE GUÉRISON



### *SOINS DU SYSTÈME RESPIRATOIRE*

Ce document rassemble des informations transmises selon la tradition des herboristes d'hier et d'aujourd'hui.

Les informations contenues dans ce document n'excluent en aucun cas le recours préalable à un diagnostic établi par un professionnel de la santé et ne peuvent remplacer celui-ci.

Malgré tout le soin apporté à la recherche et à la rédaction concernant ce document, une erreur aura pu s'y glisser. L'éditeur et toutes les personnes ayant travaillé au présent document ne pourront être tenus responsables des conséquences ou résultats, quels qu'ils soient, ou d'une interprétation erronée.

Tous les textes, photographies, dessins et illustrations du présent ouvrage sont protégés par la *Loi sur le droit d'auteur*.

Toutes représentations, reproductions, archivages, transmissions intégrales ou partielles, par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits.

**Direction éditoriale et pédagogique :** Natacha Imbeault

**Recherche et rédaction :** Marie Choquette, Johanne Fontaine, Julie Lemieux, Natacha Imbeault, Danièle Laberge

**Révision de contenu :** Natacha Imbeault

**Relecture d'épreuves :** Lily Monier

**Mise en page :** Nicolas Bilodeau, Sylvie Bellay

© Danièle Laberge  
pour les photographies

© Aline Bérard  
pour les illustrations

**Soins du système respiratoire**

© 2010 L'Herbothèque

**L'Herbothèque inc.**  
**Lantier**  
**(Québec) Canada**  
**(819) 326-4516**  
**herbo@herbotheque.com**  
**www.herbotheque.com**

**ISBN : 978-289486-298-8**

Pour protéger l'environnement, ce livre est imprimé sur du papier « Rolland Hitech 50 » de Cascades qui a les spécifications suivantes :

• Contient 50 % de fibres postconsommation et 50 % de fibres vierges certifiées FSC

• Certifié ÉcoLogo et FSC Sources Mixtes

• Fabriqué à partir d'énergie biogaz



Sources Mixtes  
Cert no. SW-COC-001501  
© 1996 FSC



# TABLE DES MATIÈRES

<b>A. LES CAHIERS : SOINS DES SYSTÈMES</b> .....	<b>5</b>
<b>B. LE SYSTÈME RESPIRATOIRE</b> .....	<b>7</b>
Premier exercice respiratoire : purifier .....	8
Deuxième exercice respiratoire : augmenter le potentiel nerveux .....	8
<b>C. ANATOMIE ET PHYSIOLOGIE EN BREF</b> .....	<b>10</b>
<b>D. LES HERBES POUR LE SYSTÈME RESPIRATOIRE</b> .....	<b>13</b>
TONIQUES PULMONAIRES .....	13
RELAXANTS RESPIRATOIRES .....	14
POUR LA TOUX.....	15
DÉCONGESTIONNANTS PULMONAIRES.....	15
ANTISPASMODIQUES .....	16
ANTIMICROBIENS .....	16
PLANTES À BERBÉRINES.....	17
BRONCHODILATATEURS .....	17
DIAPHORÉTIQUES.....	17
ÉMOLLIENTS .....	18
EXPECTORANTS .....	18
MUCOLYTIQUES .....	20
NORMALISATEURS.....	21
PULMONAIRES .....	21
<b>E. SOINS DES PATHOLOGIES DU SYSTÈME RESPIRATOIRE.....</b>	<b>23</b>
AMYGDALITE .....	23
Breuvage et gargarisme : ail, citron et gingembre.....	27
Gargarisme de sauge, vinaigre de cidre et miel.....	27
ASTHME.....	29
Inhalation .....	36
Traitement de fond pour l'asthme.....	37
BRONCHITE.....	38
Inhalations.....	44
CATARRHE, MUCUS OU FLEGME .....	46
CONGESTION NASALE.....	52
CROUP.....	59
EMPHYSÈME .....	63
GORGE (MAUX DE).....	68
GRIPPE.....	76

Casse-grippe .....	85
LARYNGITE.....	85
OREILLONS .....	90
OTITE.....	94
Huile d'ail, de molène, de calendule et de millepertuis.....	102
PLEURÉSIE .....	104
Cataplasme de Maurice Mességué.....	108
PNEUMONIE.....	108
RHINITE ALLERGIQUE .....	119
Mélange allergie.....	123
RHUME .....	126
SINUSITE .....	131
Lavage de nez .....	136
Inhalation d'oignon .....	137
Friction à l'huile de moutarde.....	137
TOUX.....	143
Mélange expectorant pour la toux .....	152
Sirop à la gomme de sapin.....	152
Tisane antitussive.....	152
Recette de sirop expectorant et émollient contre la toux.....	152
CANCER DU POUMON .....	153
<b>F. ANNEXE.....</b>	<b>168</b>
TABLES DE CONVERSION .....	168
<b>G. BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>170</b>
SITES INTERNET .....	170



# Herbothèque

Institut de formation en herboristerie  
et en médecine traditionnelle