LA LETTRE DU Dr WILLEM

Secrets de santé
d'un pionnier de la santé naturelle

Pour vous inscrire, **rendez-vous ici.**
Pour vous désinscrire : cliquez-ici

Asthme : mes remèdes naturels pour atténuer les crises

Chère amie, cher ami,

C'est à peine croyable : plus d'un million de personnes sont asthmatiques en France. Et pire encore, le nombre d'asthmatiques a augmenté de 40 % en 20 ans. L'asthme a triplé de fréquence depuis 1950 et touche actuellement 10 % des enfants et 3 % des adultes en France.

On ignore les raisons profondes de cette épidémie, mais la pollution, l'évolution de notre alimentation et de nos modes de vie sont bien sûr au cœur des explications.

Vous avez sûrement déjà été confronté à une crise d'asthme, personnellement ou sur un de vos proches.

La « crise » débute brutalement avec une respiration sifflante qui devient de plus en plus difficile.

Au bout de quelques minutes, ça provoque une sensation d'étouffement avec panique.

Puis au bout de 20 à 40 minutes, il y a une expectoration de mucosités transparentes, soit en filaments, soit en boulettes. Cette phase est moins observée de nos jours, suite à la prise de médicaments comme les broncho-dilatateurs, les antiallergiques et la cortisone.

L'asthme, c'est quoi au juste ?

L'asthme c'est une forme d'essoufflement très fort, avec un ralentissement de la respiration, et une difficulté pour expirer due à une obstruction partielle des bronches. Si elles se bouchent, c'est à cause de phénomènes allergiques qui provoquent hypersécrétion et spasmes bronchiques.

Sa gravité est liée à la survenue des « crises » et l'asthme peut devenir un véritable fléau, quand les crises deviennent très fréquentes, mais aussi parce qu'il :

- coûte fort cher aux pays occidentaux, pour son exploration et son traitement ;
- gâche la qualité de vie et constitue une cause majeure d'absentéisme scolaire et professionnel ;
- est chronique, invalidant dans sa forme grave, parfois même mortel, soit par insuffisance respiratoire aiguë au cours d'une crise, soit par ses complications cardiaques ou pulmonaires ;

- ne se guérit pas par les thérapeutiques classiques.

Les principaux coupables : les gaz d'échappements et les polluants

Difficile de dire où l'asthme trouve son origine. Le terrain génétique intervient, comme le montre la haute fréquence de l'affection dans certaines familles. Mais ce sont à l'évidence les facteurs environnementaux qui expliquent l'énorme accroissement de fréquence de l'asthme depuis 100 ans, avec une accélération ces 20 dernières années.

On identifie les polluants suivants :

- l'anhydride sulfureux (un gaz provenant de la combustion du fioul) ;
- les particules émises par la combustion domestique et industrielle, et les moteurs Diesel ;
- l'oxyde d'azote (provenant des gaz d'échappement des véhicules à essence) ;
- l'ozone (pollution estivale liée à l'oxydation par le soleil des polluants développés par les gaz d'échappement).

À ces polluants on peut ajouter :

- L'expansion de certains allergènes ;
- Le tabagisme ;
- La poussière de maison qui contient des acariens et des poils d'animaux ;
- La pollution de l'air à l'intérieur des maisons (pollens, moisissures).

La maladie peut disparaître… mais aussi tuer (3 000 décès par an en France)

Il s'agit d'une maladie chronique dont l'évolution est imprévisible. Les crises peuvent être entrecoupées de périodes d'accalmie plus ou moins longues, ou se transformer en gêne respiratoire constante. Parfois la maladie disparaît chez les enfants à l'âge adulte ou chez les adultes en vieillissant.

Par contre, en cas d'asthme sévère, l'évolution se fait, avec l'âge, vers l'insuffisance respiratoire chronique. Ainsi l'asthme peut être mortel : à court terme, lors d'une crise aiguë très sévère, et à long terme, par épuisement des surrénales.

La principale complication aiguë est l'état de mal asthmatique qui reste responsable de près de 3 000 morts par an en France, d'où lanécessité d'appeler le plus précocement possible un médecin ou le SAMU en cas de crise grave.

Ces plantes peuvent atténuer les crises et dégager les bronches

Parce qu'elles aident à évacuer les sécrétions bronchiques ou sont antispasmodiques, certaines plantes facilitent la respiration et atténuent les crises d'asthme :

- Le bouillon-blanc, l'ami des bronches, est bien connu pour ses effets bénéfiques sur les voies respiratoires. L'infusion a le gros avantage d'avoir bon goût car les fleurs renferment des sucres délicieux. On les prépare à raison d'une cuillère à café infusée 10 minutes dans une tasse d'eau bouillante. Filtrez avec une passoire très fine, et buvez en trois ou quatre tasses par jour.

- Le marrube : sous ses apparences de mauvaise herbe, ses petites fleurs blanchâtres dégagent efficacement les voies respiratoires. Il faut récolter la plante entière, au moment de la floraison, qui dure tout l'été, et la faire sécher. Mettez 30 grammes de plante dans un litre d'eau froide et laissez macérer un quart d'heure avant de porter sur le feu. Laissez chauffer jusqu'à frémissement puis éteignez le feu. Attendez un quart d'heure.

- La mauve : les feuilles et fleurs de mauve sont émollientes et sont également conseillées contre l'asthme. On le prépare de la même façon que le marrube.

- La menthe : pour dégager les bronches, rien de tel qu'une inhalation de feuilles de menthe. Mettez-en une poignée dans un litre d'eau bouillante et respirez les vapeurs qui s'en dégagent.

Huiles essentielles : deux formules qui aident en cas de crise

Vous savez maintenant à quel point les huiles essentielles sont précieuses, et je vous renvoie à mes lettres précédentes si vous êtes passionnés par l'aromathérapie.

Pour les asthmatiques aussi, elles peuvent être d'un grand secours.

Je vous propose ici deux formules de mélanges d'huiles essentielles à utiliser en application cutanée.

Formule numéro 1 :

- HE estragon 2 ml
- HE myrte rouge 1 ml
- HE gaulthérie couchée 1 ml
- Mandarine (zeste) 2 ml

Posologie : 6 gouttes du mélange en application locale sur le thorax et le haut du dos avant même le début de la crise et pendant la crise d'asthme. À répéter toutes les 30 minutes jusqu'à amélioration complète.

Formule numéro 2

- HE Ocimum basilicum ssp basilicum 6 ml
- HE Citrus aurantium ssp aurantium (fe) 5 ml
- HE Hyssopus off CT decumbens 3 ml
- HE Ammi visnaga 1 ml

- Gel neutre ou huile végétale qsp 50 ml

Posologie : 1 à 3 applications (1 noix ou 6 à 8 gouttes) par jour en massage du dos ou le long de la colonne.

Alimentation : le régime du Dr Seignalet peut vous aider !

Le régime ancestral, qui correspond au régime hypotoxique du Dr Jean Seignalet, a été pratiqué chez une centaine de malades qui représentaient diverses variétés d'asthme, certains relativement récents, d'autres très anciens.

Quels résultats ?

Presque tous les volontaires ont tiré un bénéfice du changement nutritionnel !

Dans ce régime alimentaire, il convient de se rapprocher le plus possible du mode nutritionnel ancestral, sans imposer de restrictions trop draconiennes qui rebuteraient le malade.

Le régime comporte six directives essentielles :

- Supprimer toutes les céréales, à l'exception du riz et du sarrasin ;
- Supprimer tous les laits animaux et leurs dérivés ;
- Manger un maximum d'aliments crus ou cuits à une température inférieure à 110 °C ;
- Choisir si possible des aliments « biologiques » proches des produits originels ;
- Consommer des huiles de première pression à froid ;
- Prendre des sels magnésiens, des oligo-éléments, des vitamines à doses physiologiques et des ferments lactiques.

D'autres « tuyaux » utiles pour combattre l'asthme

L'oligothérapie : dans la forme typique allergique et saisonnière, le traitement doit être instauré un mois avant et comprend :

- Manganèse Oligosol : 1 ampoule en perlinguale chaque jour.
- Soufre : (ou capsules de Harlem), une à deux par jour (Labo La Royale).

Le manganèse inhibe la dégranulation de mastocytes et la synthèse des leucotriènes (médiateurs de l'inflammation). Il prévient le spasme bronchique en agissant en amont de l'histamine, inducteur de la broncho-constriction.

Les compléments alimentaires :

- Stimu+ (relance les défenses immunitaires) : 2 fois 2 gélules par jour. Indispensable.

- Orthoflore (pré et probiotiques) : 1 gélule le matin à jeun.
- Afalg (algue aphanizomenon) : 2 gélules par jour pendant 2 jours, puis 2 fois 2 gélules pendant 15 jours, puis 3 fois 2 gélules.

Dans quelque temps, j'écrirai sûrement une Lettre sur la nécessité d'oxygéner les cellules par voie orale (eau KAQUN), ou par voie respiratoire (Bol d'air Jacquier). Car évidemment, les effets immédiats s'observent en premier lieu dans la sphère respiratoire.

Je vous rappelle que les plantes nous donnent leur oxygène et nous, pauvres humains intoxiqués, nous leur « offrons » notre gaz carbonique. Quelle belle leçon de la Nature !

Portez-vous bien !

Dr Jean-Pierre Willem