

Vous avez dit Antibiotiques naturels!

Les médecins se tournent de plus en plus vers les antibiotiques naturels, sans risque de résistance, ni effets secondaires.

Ils pourraient, comme les antibiotiques classiques, neutraliser les bactéries et faire office d'antiviraux contre la grippe, le rhume, l'otite, l'angine et même les infections urinaires !



Canneberge : contre les infections urinaires



D'où viennent les propriétés de la canneberge ? Une substance contenue dans la baie (proanthocyanidine) empêcherait les bactéries de se fixer dans la muqueuse. En 1994, une étude américaine de l'école médicale de Harvard a montré que la consommation régulière de cette plante réduirait les infections urinaires chez les femmes.

Consommation : 1 gélule/jour le matin avec un verre d'eau pendant le repas en prévention. A vie si nécessaire pour celles qui ont des cystites à répétition. A la place, on peut aussi prendre un verre de jus de canneberge ou 250g de baies (même posologie). Si la répétition des infections persiste, consultez.

Attention : pendant l'infection, la consultation chez un médecin et la prise d'antibiotiques sont fortement conseillées.

Pépins de pamplemousse contre le Candida



L'extrait de pépins de pamplemousse serait un antibiotique naturel, un antiviral, un fongicide et un antiparasitaire. Il combattrait 800 souches de bactéries et virus, et 100 champignons et autres parasites ! Il serait recommandé dans le traitement du Candida (champignon à l'origine de ballonnements, fatigue, migraines, douleurs articulaires...). D'où viennent les propriétés des pépins de pamplemousse ? De leur richesse en bioflavonoïdes. Consommation (sur prescription d'un spécialiste) : 3 à 18 gouttes une fois/jour dans un verre d'eau la première semaine. Puis 2 fois/jour la deuxième, et 3 fois/jour la troisième pendant les repas. Il est conseillé de revoir un spécialiste après la cure. En magasins bios ou pharmacies.

Ail : contre les pneumonies...



De récentes études ont montré que les composés de l'ail peuvent tuer 60 espèces de champignons et plus de 20 types de bactéries, dont le pneumocoque responsable de la pneumonie ou le staphylocoque doré...

D'où viennent les propriétés de l'ail ? L'allicine, substance contenue dans le condiment, est un puissant antimicrobien. Son action au niveau des poumons est particulièrement forte car ce composé volatil s'élimine par cette voie, tuant bactéries et virus au passage.

Consommation : 1 à 2 gousses d'ail crues hachées par jour pendant les repas, en prévention à vie. Malade, 4 à 6 gousses par jour jusqu'à guérison.

Vinaigre de cidre : contre les maux de l'oreille



Bon pour la tension, contre l'ostéoporose... le vinaigre de cidre est aussi un antimicrobien efficace contre les infections du conduit auditif.

D'où viennent ses propriétés ? Selon une étude sud-africaine (1998), l'acide acétique qu'il contient serait un puissant antibactérien, notamment sur les staphylocoques à l'origine de maux d'oreilles.

Consommation : En cas d'infection, faites un bain d'oreille avec un mélange moitié vinaigre de cidre – moitié eau chaude, 2 à 3 fois/jour, jusqu'à ce que la douleur et la fièvre disparaissent.

Attention : consultez systématiquement votre médecin pour vérifier que le tympan n'est pas perforé (paracentèse spontanée) et éliminer tout risque de méningite.

Arbre à thé : anti infections ORL...



Antifongique, antivirale et bactéricide à large spectre, l'huile essentielle de *Melaleuca Alternifolia* (arbre à thé) est actif contre le streptocoque (bactérie responsable de l'angine ou des infections urinaires ou intestinales, par exemple).

D'où viennent ses propriétés ? « Son efficacité est indéniable mais on ne connaît pas les raisons de son action », explique le Dr Line Martin, médecin et naturothérapeute. Consommation (sur prescription d'un spécialiste) : 3 à 4 gouttes par jour* en 3 prises avec 1 cuil. de miel, jusqu'à guérison. Prix : huile essentielle d'arbre à thé 6€ (10ml) en pharmacies spécialisées ou magasins bios.

* Les HE ne sont pas dénuées de risques. Cessez les prises au moindre effet secondaire et consultez si cela venait à s'aggraver.*

Huile essentielle de thym à thymol contre la bronchite...



Immunostimulante, antiseptique, antibiotique, antiparasitaire, fongicide, l'huile essentielle de thym à thymol est efficace contre les infections bronchopulmonaires (bronchite) et des voies respiratoires (angine, sinusite).

D'où viennent ses propriétés ? « Le thym à thymol rend la membrane de la bactérie perméable. Elle se disloque ce qui la tue », explique le Dr Line Martin, médecin généraliste, naturopathe. Consommation (sur prescription d'un spécialiste) : 2 gouttes 3 fois par jour* sur un comprimé neutre ou un sucre jusqu'à guérison. Prix : HE de thym à thymol 10€ (10ml) en pharmacies spécialisées ou magasins bios.

* Les HE ne sont pas dénuées de risques. Cessez les prises au moindre effet secondaire et consultez si cela venait à s'aggraver.

Propolis : contre les angines



La propolis est une résine récoltée par les abeilles, dont elles se servent pour calfeutrer et aseptiser leur ruche. En 1989, des chercheurs polonais constatent qu'elle réduit la durée des symptômes du rhume plus rapidement qu'un placebo.

D'où viennent les propriétés de la propolis ? Grâce à la forte présence de flavonoïdes (antioxydants), elle accélère le processus de destruction des virus et bactéries en améliorant la capacité des macrophages (globules blancs éboueurs) à les neutraliser.

Consommation : « Utilisez un spray buccal à la propolis en solution hydro-alcoolique. 15 à 20 giclées/jour ou diluées dans un peu d'eau. A avaler en cas de rhume et/ou d'inflammations de la gorge », explique Dr Line Martin. En pharmacies et magasins diététiques.

Ginseng contre le rhume



Une étude canadienne en 2005 a montré que la prise régulière de ginseng protégerait du rhume. Les chercheurs ont observé que cette racine réduirait également la durée des symptômes.

D'où viennent les propriétés du ginseng ? Ce serait un stimulant du système immunitaire.

Consommation : 100 à 200mg de ginseng sibérien, en gélules 3 fois/jour, en cure de 3 semaines maximum par mois sur au moins 3 mois. Pour plus d'efficacité, un dosage du cortisol sanguin permet de savoir si la prise a une utilité. Prix : 10€ les 90 gélules en pharmacies et magasins bios.

L'échinacea purpurea contre la grippe



Cette jolie marguerite pourpre aurait des effets préventifs sur le rhume et la grippe, selon l'OMS et l'ESCOP (groupe de scientifiques européens en phytothérapie).

D'où viennent les propriétés de l'échinacée ? « Elle rend les globules blancs plus mobiles et augmente la capacité des macrophages (globules blancs éboueurs) à neutraliser les bactéries... et virus », explique le Dr Line Martin, médecin généraliste, naturopathe. « Elle contient aussi de l'échinacoside, aux propriétés antibiotiques. »

Consommation : 10 à 100 gouttes/jour (la quantité dépend de la corpulence et des symptômes) de teinture mère réparties en 2 ou 3 prises avec un verre d'eau – sur prescription d'un spécialiste. Prix : 19€ les 100ml en magasins bios ou pharmacies.

Sources

Remerciements au Dr Line Martin, médecin généraliste et naturothérapeute à Caen, auteur de l'ouvrage Guide des antibiotiques naturels, éd. Equilibre.

- Etude de l'école médicale de Havard sur la canneberge et sa prévention sur les infections urinaires. 1994 – Thorp MA, Kruger J, et al.

- The antibacterial activity of acetic acid and Burow's solution as topical otological preparations. J

Laryngol Otol octobre 1998.

- Szmeja Z, Kulczynski B, et al. Therapeutic value of flavonoids in rhinovirus infections. Etude polonaise de 1989.

- Predy GN, Goel V, Lovlin R, et al. Efficacy of an extract of North American ginseng containing poly-furanosyl-saccharides for preventing upper respiratory tract infections : a randomized controlled trial. Octobre 2005

Source : Medisite.fr