



Traiter la toux naturellement

Type de toux/causes	Symptômes	Mesures
<p>Toux irritative Suite à un refroidissement, une grippe, une allergie ou provoquée par la poussière ou les pollens. Toux nerveuse en cas de stress psychique.</p>	<p>Toux sèche (non productive) sans crachat. Brèves quintes de toux gênantes, douloureuses et saccadées, sous forme de salves, pouvant aller jusqu'aux vomissements.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Spray spagyrique antispasmodique ou remèdes homéopathiques contre la toux irritative. ○ Enveloppements à l'huile essentielle de thym, au séré ou au citron, thé au plantain lancéolé. ○ Tablettes à sucer pour humidifier les muqueuses.
<p>Début de bronchite aiguë Infection virale avec fièvre, toux de refroidissement.</p>	<p>Toux irritative typique, sèche au début d'un refroidissement, particulièrement le matin. Brûlure derrière le sternum, rhume, enrouement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Remèdes antispasmodiques comme pour la toux irritative. Infusion de tilleul ou de sureau avec du miel. ○ Bain chaud, exsudation au lit, inhalations avec sel marin ou camomille. ○ Pour renforcer les défenses immunitaires: échinacée, pélargonium, vitamine C et zinc.
<p>Bronchite aiguë avec engorgement Progression du refroidissement.</p>	<p>Toux grasse (productive). Fort engorgement un à deux jours après le début d'un refroidissement. Crachats jaunes-verts grumeleux en</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ Produits homéopathiques ou spagyriques avec action expectorante et anti-inflammatoire. ○ Sirop contre la toux, tisane



	cas d'infection bactérienne complémentaire.	pectorale, bains et/ou pommades contre les refroidissements. <ul style="list-style-type: none"> ○ Enveloppements de la poitrine avec des pommes de terre (réchauffant, particulièrement bon pour les enfants), des oignons (engorgement gluant), de la moutarde (en cas de forte toux. Attention: très irritant). ○ Pour les inhalations: eucalyptus, thym, pin nain de montagne.
Bronchite chronique Toux du fumeur, asthme bronchique. Ou causée par des substances toxiques.	Toux tenace avec épais mucus. La toux du fumeur commence avec de la toux et des crachats puis apparition de détresse respiratoire et d'une baisse de rendement.	○ Préparations comme pour la bronchite aiguë. La capucine a une action particulièrement désinfectante, antivirale et antibactérienne. Traitement médical.
Faux croup Petits enfants et bébés dès trois mois: infection virale de la muqueuse, Particulièrement dans le secteur du larynx.	Au début, légers symptômes de refroidissement. Toux sèche et rauque, principalement la nuit, respiration sifflante et difficile, enrouement, engorgement.	○ Consoler et asseoir l'enfant. Produire beaucoup de vapeur dans la salle de bains avec le pommeau de douche. ○ Enveloppements froids et humides de la gorge. Préparations homéopathiques et spagyriques. ○ Appeler immédiatement le



		médecin en cas de crise aiguë.
Coqueluche Maladie infectieuse aiguë d'origine bactérienne, avant tout dans la petite enfance. Contagieuse, immunité après la maladie.	Quintes de toux violentes, particulièrement la nuit. L'inspiration haletante et la coloration bleue du visage sont typiques, de même que les nausées et le vomissement de mucus. Chez les adultes, souvent uniquement une toux très tenace.	<ul style="list-style-type: none">○ Dangereux pour les nourrissons, donc toujours consulter le médecin.○ En complément, on peut utiliser des remèdes homéopathiques à base de droséra.○ Boire suffisamment, le thé à l'anis détend.○ Air ambiant frais et séjour à l'air frais.