

Question / réponse la TOUX

Comprendre la toux et
comment aider mon symptôme



1

Qu'est-ce que la toux ?

- ▶ Un expiration brusque et bruyante, réflexe ou volontaire, qui assure l'expulsion de l'air dans les poumons.
- ▶ Aide les poumons et les bronches à libérer de l'excès de mucus, ce qui aide à prévenir la pneumonie.
- ▶ Mécanisme de défense naturel qui permet l'expulsion de substances indésirables.
- ▶ C'est une conséquence d'une infection, d'une inflammation ou d'un désordre quelconque.
- ▶ La toux est un symptôme.

2

Les CAUSES possibles de la toux ?

Asthme Allergies Poussée dentaire

Inflammation (bronche-larynx)

Parasites Infection

3

Lorsque les causes sont infectieuses :

On aide toujours le système immunitaire



4

Les TYPES de toux ?

Sèche

Rauque

Creuse

Grasse



5

La toux sèche

C'est une toux irritante,
elle ne produit aucun mucus, elle est non productive.
Cette toux est inutile et très souvent épuisante.

Comment puis-je aider la toux sèche ?



6



Bronche de capucin :
Il est expectorant et il soulage efficacement les quintes de toux. Utilisées pour les toux sèche, grasse et caverneuse.

- Faux croup, bronchite, bronchiolite, asthme.
- Efficace lors de toux reliée à la poussée dentaire.
- Formule idéale lors de toux menant aux vomissements.
- Coqueluche
- Sécrétions bronchiques (expectoration difficile).



Trousse sirop NSP :
Le sirop Lobélie et réglisse est un sirop qui agit sur toutes les sortes de toux. Il est particulièrement efficace lors des quintes de toux.

Propriété de lobélie et réglisse :
Antispasmodique, anti-inflammatoire, bronchodilatatrices et expectorantes. Il apaise le mal de gorge, et favorise l'écoulement du mucus.

7

Toux sèche persistante : ATTENTION restée à l'affût des infections parasitaires

Symptômes les plus courants :

Grincement de dents, démangeaisons rectales, maux de ventre, sautes d'humeur, hyperactivité, sommeil agité, TOUX SÈCHE au coucher.




Noyer noir :

- Traitement contre les parasites.
- Expulse une variété de parasites et vers intestinaux.
- Tue la teigne et le ver solitaire.
- Aide à combattre les infections fongiques et bactériennes.
- Favorise la régularité intestinale.

8

La toux rauque

Elle fait un bruit comme un aboiement.

Cette toux est inflammatoire comme le faux croup et s'accompagne généralement d'une forte gêne respiratoire.

Comment puis-je aider la toux rauque ?



9

Gorge :
 Mal de gorge et enrouement
 Reduits la douleur, la sécheresse et la démangeaison causées par l'inflammation des muqueuses de la région bucco-pharyngée.

- Favorise l'expectoration du mucus.
- Très efficace lors de sécrétions verdâtres.
- Efficace pour la région ORL.



10

Suppositoire poumon (6 mois et +):

Khella : Bronchodilatateur et antispasmodique
 Estragon : Antispasmodique, relaxante, problème respiratoire
 Tanaisie annuelle : Anti-inflammatoire, antihistaminique
 Pin sylvestre : Anti-inflammatoire, cortisone like, expectorant, anti-mucus, antiseptique aérienne,

Ribes nigrum :
 Gémothérapie : (bourgeon de cassis)
 Rôle : cortisone like
 Choix #1 en cas de tirage, d'oppression respiratoire



11

La toux creuse

Toux de fumeur ou coup de froid

Ce type de toux engendre souvent des quintes à l'effort et peut devenir douloureuse.

Comment puis-je aider la toux creuse ?



12

Poumons d'or de capucin :

Calme la toux creuse ou profonde
Aide à diminuer l'inflammation des bronches et les poumons

À donner en cas d'infection pulmonaire sévère ou après pour renforcer l'enveloppe des poumons et ainsi prévenir les récurrences.



13

La toux grasse

La toux grasse est une toux qui décroche et qui est productive.
Elle est souvent une conséquence du stress, de troubles digestifs, de poussée dentaire ou de la fin d'un rhume.

Comment puis-je aider la toux grasse ?



14

Dans tous les cas de toux grasse, l'arrêt des aliments mucogènes est fortement recommandé et la consommation de chlorophylle est suggérée.



- Le jus d'orange
- Les produits laitiers (lait, fromage, minigo, Danone, crème glacée)
- Les sucres
- Les bananes
- Le beurre d'arachide et les arachides
- Les fritures
- Le blé et l'avoine
- La plupart des aliments acides

Petits fruits (fraise, framboise, bleuet), orange, ananas, jus, boissons gazeuses, café,

15

Bronche de capucin :
Il est expectorant et il soulage efficacement les quintes de toux.
Utilisées pour les toux sèche, grasse et caverneuse.

- Faux croup, bronchite, bronchiolite, asthme.
- Efficace lors de toux reliée à la poussée dentaire.
- Formule idéale lors de toux menant aux vomissements.
- Coqueluche
- Sécrétions bronchiques (expectoration difficile).

Mahonia à feuille de houx :

- Nettoie le foie et aide à l'écoulement de la bile.
- Diminue l'incidence de mucus (congestion/écoulement nasal chronique).
- Mauvaise haleine et langue blanche.
- Problèmes de peau (acné, eczéma et psoriasis).
- Infections des muqueuses, ganglions et végétations.
- Infections staphylocoques (impétigo).
- Stimulant du système immunitaire.

16

Merci de votre présence

Vous avez tout noté ?

Des questions ?

17
