

# Soigner le rhume

## Le lavage nasal

Le spray nasal avec de la solution saline à l'eau de mer ou du sérum physiologique vous permettra d'hydrater vos muqueuses. Couchez vous sur le dos et inclinez légèrement la tête vers l'arrière. Pulvérisez dans chaque narine. Mouchez vous ensuite. Il est possible de fabriquer soi-même sa solution saline.

## Les Inhalations

Pour réduire la congestion des sinus, les inhalations restent très efficaces pour soigner le rhume : Mettre 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus dans un bol ou dans un inhalateur. Verser de l'eau frémissante. Se pencher et couvrir sa tête avec une serviette, puis inhaler la vapeur pendant 5 à 10 minutes. A faire 3 fois par jour.

## Les Racines de gingembre fraîches

Pour faire une tisane au gingembre, mettre dans une tasse d'eau bouillante 1 cuillère à soupe de racines de gingembre (en poudre ou râpé). Laisser infuser pendant 10 minutes avant de boire.

## Infusion de sauge

Faite chauffer du lait pour une tasse. Versez le lait chaud dans votre tasse. Ajoutez deux cuillères à café de miel. Mettez y vos 3 feuilles de sauge. Laissez infuser pendant 10 minutes. Retirez les feuilles de sauge. Buvez.

## La Fleur de sureau

Pour soigner votre rhume essayez les tisanes à la fleur de sureau ! Ajouter 2 cuillères à café de fleur de sureau dans 200 ml d'eau chaude. Laissez infuser environ 10 minutes. Boire jusqu'à guérison complète.

## Le bouillon de poulet

## L'homéopathie

« Coryzalia » est un médicament homéopathique pour soigner les rhumes. A prendre à partir de 6 ans. Sucrer 1 comprimé toutes les heures avec un max de 8 comprimés par jour. Selon l'amélioration, espacer les prises. Le traitement doit durer 5 jours maximum. En cas d'otite ou de sinusite, ce médicament ne devra pas être utilisé. Consulter votre pharmacien pour plus d'informations.

## L'échinacée (Echinacea)

Est une plante qui stimule la production de globules blancs et renforce l'activité des autres cellules immunitaires. Malgré les controverses sur son efficacité pour soigner un rhume, l'échinacée est encore souvent utilisé.

Se moucher régulièrement. Jeter vos mouchoirs utilisés, ne les conservez pas ! Aérer régulièrement votre maison. Boire beaucoup d'eau aide à fluidifier le mucus. Utiliser un humidificateur dans votre maison. Garder vos pièces à une température pas trop élevée (19-20°). Laver régulièrement vos mains. Prendre des douches ou bains chaud permet de décongestionner. Consulter votre médecin si nécessaire.