

# Soigner naturellement le rhume

- **L'ail**

L'ail, un antiseptique naturel, s'attaque aux virus du rhume. Si vous en avez le courage, mettez une petite gousse ou une demi-gousse dans votre bouche et inhalez-en les vapeurs dans votre gorge et vos poumons. Lorsque l'effet devient trop puissant, croquez-le et faites-le passer avec un verre d'eau.

- **Gingembre**

Pour vous décongestionner lorsque vous souffrez du rhume, procurez-vous du raifort ou du gingembre frais, râpez la racine et consommez-en une petite quantité. Pour éviter l'embarras gastrique, prenez ces plantes à la fin du repas. Buvez une tasse de tisane de gingembre. Ce rhizome contribue à bloquer la production de substances qui provoquent la congestion des bronches et la gêne respiratoire. Il contient des gingérols, composés antitussifs naturels.

- **Huile de genévrier**

Lorsque le rhume ou la grippe nous frappe, notre système immunitaire s'affaiblit, ce qui rend notre lutte contre le froid ou d'autres infections plus difficile. L'huile de genévrier stimule le métabolisme et renforce notre système immunitaire pour nous aider à combattre le virus plus rapidement.

## Pour soulager votre nez bouché:

- **Eau salée**

Pour soulager un nez qui coule lorsque vous avez un rhume, nettoyez-vous le nez avec de l'eau salée. Faites dissoudre 2 cuillerées à thé de gros sel marin dans un

verre d'eau distillée ou d'eau minérale tiède. Mouchez-vous puis instillez le liquide dans chaque narine avec un compte-gouttes.

#### ▪ **Soupe au poulet**

La soupe au poulet est un vieux remède qui a largement fait ses preuves contre le rhume. Elle empêche les neutrophiles, un type de globules blancs, de se réunir en masse et de causer de l'inflammation, empêchant du coup la production à grande échelle de mucus. En outre, la soupe chaude éclaircit le mucus. Ajoutez de l'ail fraîchement haché dans votre soupe; vous donnerez à votre système un coup de fouet. En plus de détruire les germes, l'ail semble stimuler la libération d'un certain groupe de cellules tueuses naturelles qui font partie de l'arsenal que le système immunitaire utilise pour combattre les microbes. Pour rehausser le pouvoir décongestionnant de votre soupe, ajoutez-lui des flocons de piment fort.

#### ▪ **Hydratez-vous**

Buvez beaucoup d'eau, soit au moins huit verres de 250 ml par jour, ce qui préservera l'humidité de vos muqueuses et soulagera divers symptômes du rhume banal, notamment la sécheresse oculaire. Les liquides contribuent également à éclaircir le mucus et, par conséquent, en facilitent l'expulsion. Toujours dans le but d'éclaircir le mucus, veillez à ce que l'air de votre maison soit suffisamment humide et chaud et que les pièces soient bien aérées. Dans votre chambre, installez des bols d'eau près des sources de chaleur ou faites fonctionner l'humidificateur.

#### ▪ **Bain de moutarde**

Faites tremper vos pieds dans un bain de moutarde. Dans une bassine, mélangez 1 cuillerée à soupe de moutarde en poudre dans 1 litre d'eau chaude. La moutarde a pour effet de faire dériver le sang vers les pieds, ce qui

soulage la congestion.

- **Vapeur d'eau**

Inhalez de la vapeur d'eau. Faites bouillir de l'eau et versez-la dans un grand bol. Recouvrez votre tête d'une serviette et inhalez la vapeur par le nez pendant cinq à dix minutes. N'approchez pas de trop près votre visage de l'eau, car vous risqueriez de vous brûler la peau ou d'inhaler des vapeurs trop chaudes. Pour augmenter l'efficacité de votre bain de vapeur, ajoutez cinq à dix gouttes d'huile essentielle de thym ou d'eucalyptus dans l'eau. Gardez les yeux fermés lorsque vous inhalez la vapeur, les huiles essentielles et la vapeur risquant d'irriter vos yeux.

- **Thym et eucalyptus**

Pour déboucher le nez, faites des inhalations à base d'eucalyptus et de thym. Mettez une pincée de thym et une pincée d'eucalyptus frais dans un bol d'eau bouillante (ou quelques gouttes d'huile essentielle). Restez la tête au-dessus du bol pendant au moins dix minutes en essayant de respirer à fond.