



Enrhumé? Voici un aperçu de vos principaux alliés!

Le nez picote ou démange, il coule ou est complètement congestionné

- **Traitement externe**

Expulser les virus: douche nasale ou solution saline isotonique (convient aussi aux jeunes enfants et aux nourrissons).

Décongestionner: spray nasal à base de produits de synthèse.

Désinfecter: inhalation avec des huiles essentielles, par ex. du thym, de l'eucalyptus ou de la menthe.

Attention: utiliser les huiles essentielles avec précaution chez les enfants et les nourrissons. Ne pas placer les diffuseurs trop près des enfants.

- **Traitement interne**

Soigner le rhume: remèdes spagyriques, homéopathiques ou phytothérapeutiques.

Favoriser la guérison: tisane contre les refroidissements, par ex. avec du thym, des fleurs de tilleul ou de bouillon blanc.

Renforcer les défenses immunitaires: remèdes à l'échinacée, tisane contre les refroidissements, préparations de substances vitales (vitamine C fortement concentrée, zinc et autres substances vitales).

Les yeux coulent ou brûlent

- **Traitement externe**

Calmer: appliquer des compresses, par ex. à la camomille ou avec des essences spagyriques.

La gorge picote, brûle, est douloureuse...

- **Traitement externe**

Désinfecter, humidifier les muqueuses, calmer les douleurs:

- Spray pour la bouche et la gorge, par ex. avec échinacée, allium cepa, nux vomica ou vincetoxicum.

- Solutions pour gargarisme, par ex. à base de sauge, de thym, de camomille ou de ratanhia.

- Compresses pour la gorge (aux oignons).



- **Traitement interne**

Combattre l'infection, humidifier les muqueuses, calmer les douleurs: pastilles à sucer, par ex. à la mousse islandaise, au thym, au pin nain des montagnes ou à la sauge.

Favoriser la guérison: tisanes aux herbes médicinales, préparations de substances vitales (vitamine C fortement concentrée, zinc ou autres substances vitales en fonction des besoins).

Calmer les douleurs: préparations à base de produits de synthèse.

Les sinus sont bouchés et douloureux

- **Traitement externe**

Fluidifier le mucus, favoriser la guérison: inhaler des huiles essentielles, par ex. thym, eucalyptus ou menthe; appliquer des compresses chaudes et humides (aux fleurs de camomille, aux graines de lin cuites ou aux pommes de terre) ou des compresses de moutarde sur la nuque.

- **Traitement interne**

Combattre l'infection, fluidifier le mucus: remèdes spagyriques, homéopathiques ou phytothérapeutiques, par ex. à base de racine de pélargonium, de cresson ou de raifort.

En plus: préparations de substances vitales et tisane contre les refroidissements.

Les oreilles présentent une sensation de pression, des douleurs aiguës ou pulsatiles

- **Traitement externe**

Combattre l'infection: gouttes auriculaires homéopathiques, compresses chaudes d'oignon sur les oreilles, vapeur de camomille dans l'oreille.

- **Traitement interne**

Favoriser la guérison: granules homéopathiques, remèdes qui renforcent les défenses naturelles, par ex. racine de pélargonium, tisane contre les refroidissements.



Les bronches provoquent toux et mucosités

• Traitement externe

Combattre l'infection, fluidifier les mucosités: appliquer des compresses sur le buste et de la pommade bronchique, inhaler des huiles essentielles.

• Traitement interne

Combattre l'infection: remèdes antimicrobiens, naturels ou de synthèse.

Fluidifier les mucosités, calmer la toux: tisane ou jus contre la toux, par ex. au thym, à la primevère ou au bouillon blanc.

Bain anti-refroidissement

Un bain de pieds à chaleur croissante est un bon moyen de prévenir les refroidissements. Mode d'emploi: verser de l'eau à 37 °C dans une bassine, à hauteur des chevilles. Mettre les pieds dans la bassine et ajouter lentement de l'eau chaude jusqu'à atteindre une température de 41, maximum 42 °C (vérifier avec le thermomètre de bain). Après 20 minutes, sécher les pieds, enfiler des chaussettes chaudes et s'allonger un moment.

Pour augmenter encore l'effet préventif du bain de pieds, verser une ou deux gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus et inhaler la vapeur. La tisane aux fleurs de tilleul ou de sureau permet aussi de stopper les refroidissements. Pour autant cependant que l'on agisse dès l'apparition des premiers symptômes. Si l'on attend trop longtemps, un simple bain ne permettra pas de passer en entre les gouttes...