



Qui
peut
m'aider
?

bonne santé
JE ME SOIGNE

JE VEUX ENRAYER MON RHUME RAPIDEMENT

Tous les bons gestes et traitements pour éviter que votre mal ne se transforme en grosse rhino!

LES SYMPTÔMES

Des courbatures, le nez qui coule, un peu de fièvre, les muscles douloureux, des picotements dans la gorge: le rhume a fait son apparition.

LES SOLUTIONS

EN PRÉVENTION

- Le gingembre est réputé antiviral: faites-en bouillir un morceau frais râpé dans de l'eau. Boire 3 tasses par jour de cette infusion.
- En hiver, prendre 1 dose d'Oscillococcinum par semaine. 30 doses, 21,90 €, Boiron.
- Faire une cure de magnésium marin.
- Booster l'immunité par des bains chauds aromatiques de 20 minutes: 10 gouttes d'HE de ravensare aromatique et 5 gouttes d'HE de niaouli dans du savon liquide.
- Déguster les produits de la ruche: Énergie vitale, 120 g, 13,50 €, Propolia, www.propolia.com

EN CAS DE CRISE

- Couvrez-vous bien et réchauffez-vous avec des boissons chaudes: citron, cannelle, clou de girofle et miel.
- Nettoyez vos fosses nasales à l'eau de mer avec un pulvérisateur: Spray 100% eau de mer, 100 ml, 4,20 €, Stérimar.
- En homéopathie, Rumex crispus, 5 CH, 3 granules, 3 fois par jour pendant 8 jours.
- Prenez de la vitamine C à base d'acérola.
- Frictionnez-vous la poitrine: versez 5 gouttes d'HE d'eucalyptus radié dans 10 ml d'huile végétale d'amande douce, 1 à 2 fois par jour. Ou, prêt à l'emploi: Resp Ok, friction pectorale, 100 ml, 11 €, Puressentiel.
- Mouchez-vous dans des mouchoirs en papier.
- Lavez-vous bien les mains pour éviter de propager les virus.



LE PLUS EFFICACE

Huiles essentielles. Versez sur un mouchoir 2 gouttes d'HE d'eucalyptus radié et 2 gouttes d'HE de niaouli et inhalez à fond, plusieurs fois par jour.
Inhalation. Dans un bol d'eau frémissante, versez 3 gouttes d'HE de ravintsara, 3 gouttes d'HE de pin sylvestre et 2 gouttes d'HE de menthe poivrée. Placez votre visage au-dessus du bol, tête recouverte d'une serviette, pendant 10 minutes. À faire le soir.
Prêts à l'emploi. Climarome, 15 ml, 8,30 €, Dr Valnet (1). HoméoRub, 6,50 €, LG Homéo (2). Aromasol, HE pour inhalation, 45 ml, 7,70 €, Naturactive (3).



MIEL, PROPOLIS ET GELÉE ROYALE RENFORCENT LES DÉFENSES IMMUNITAIRES.

ÉVELYNE DELICOURT
MERCİ À THIERRY MORFIN, NATUROPATHE (PARIS)
WWW.BILLETNATURE.COM