

## PRÉPAREZ VOS MOUCHOIRS



Atchoum, (c'est le nom d'un des sept nains mais aussi le bruit curieux fait en éternuant) ça y est, le rhume s'installe. Il est généralement bénin et guérit spontanément en 4 à 5 jours. La promiscuité des transports en commun, les lieux publics, les crèches favorisent sa multiplication.

La prévention est notre meilleure alliée en renforçant vos défenses immunitaires pendant toute la période hivernale :

En homéopathie : Oscilloccinum® 1 dose par semaine

En phytothérapie : Le thym et sa cousine la sarriette

Antiseptiques naturels, ont tous les deux leur place dans les tisanes familiales régulières durant l'hiver. Les agences de santé européennes reconnaissent au thym ses propriétés traditionnelles contre le rhume, les bronchites, les laryngites et les toux productives. Thym et sarriette n'ont pas de contre-indications particulières, sauf pour les femmes enceintes et les jeunes enfants par simple mesure de précaution. En revanche, sous forme d'huiles essentielles, ces deux plantes sont très puissantes. Demander conseil à votre pharmacien.

Une fois le rhume installé, les huiles essentielles donnent de bons résultats :

En inhalation : Balsolène<sup>®</sup>, Balsofumine<sup>®</sup>, Perubore<sup>®</sup> ...demander conseil à votre pharmacien.

En brumisateuseur : à programmer un quart d'heure avant de se coucher pour assainir votre chambre, laisser diffuser pendant une heure ou deux. Huile essentielle de [Niaouli](#) : 0,3 ml ou 11 gouttes ou Huile essentielle d'[Eucalyptus radié](#) : 1,9 ml ou 64 gouttes

Les vertus odorantes des huiles essentielles assainit votre chambre, dégage le nez comme par enchantement, le sommeil est apaisé.

Pour un confort optimal, ne pas oublier de nettoyer chaque narine avec de l'eau de mer (trouvée en pharmacie) avant ces deux opérations et plusieurs fois dans la journée.

Vous pouvez aussi tester le fameux baume du tigre. Prenez une noisette de baume et massez-vous le torse avec. Cet onguent à base de camphre et de menthol est préconisé en cas de congestion nasale.

Pour éviter le nez de clown, ne pas hésiter à utiliser les mouchoirs en papier à l'Aloé vera.

[Citations de Sacha Guitry](#)

[Références de Sacha Guitry](#)

J'ai [pris mon rhume](#) en [grippe](#)...

Emma.B