



**CHRONIQUE  
HERBORISTE**

## Soulagez les symptômes du rhume ou de la grippe

Sylvie Demers

Naturothérapeute-herboriste

Poignées de mains, embrassades, bains de foule, rencontres sociales... le temps des fêtes fait plaisir aux microbes! Résultat : gripes et rhumes sont fréquents à cette période de l'année. Voici quelques trucs et recettes pour vous aider à prendre du mieux.

**Système immunitaire :** Préparez une soupe aux légumes et ajoutez de l'ail et du gingembre fraîchement hachés en grande quantité, ainsi qu'un piment fort haché. L'ail détruit les germes et stimule la libération de cellules faisant partie de l'arsenal du système immunitaire, qui combat les microbes. Le gingembre contribue à la décongestion et contient des composés antitussifs naturels. Le piment fort possède également un grand pouvoir décongestionnant. Même si vous manquez d'appétit, nourrissez-vous régulièrement de cette soupe aux vertus réconfortantes.

**Mal de gorge :** Mélangez 1 c. à thé de sel et le jus d'un demi-citron dans 250 ml d'eau tiède. Gargarisez-vous avec cette préparation plusieurs fois par jour. Le sel soulage la douleur. Le citron crée un milieu acide hostile aux bactéries et aux virus.

**Congestion nasale, inhalation à l'ancienne :** Faites bouillir de l'eau et versez-la dans un grand bol. Ajoutez une dizaine de gouttes d'huile essentielle de thym ou d'eucalyptus. Recouvrez votre tête d'une serviette, fermez vos yeux, et inhalez la vapeur par le nez pendant 5 à 10 minutes.

**Buvez beaucoup.** L'hydratation contribue à éclaircir le mucus et, par conséquent, facilite l'expectoration.



Installez des bols d'eau près des sources de chaleur ou faites fonctionner l'humidificateur dans votre maison.

### Baume décongestionnant

Le baume décongestionnant possède des vertus expectorantes et aide à faire baisser la fièvre et à soulager la toux. Vous pouvez doubler les quantités et l'offrir aux personnes que vous aimez. Elles apprécieront votre sollicitude!

#### Ingrédients

250 ml (1 tasse) d'huile d'olive  
30 g (2 c. à soupe) de cire d'abeille  
Huiles essentielles suivantes :  
7 ml (1 1/2 c. à thé) d'*Eucalyptus globulus*  
7 ml (1 1/2 c. à thé) de *Rosmarinus officinalis*  
5 ml (1 c. à thé) de *Melaleuca alternifolia*  
5 ml (1 c. à thé) de *Mentha piperita*  
1 ml (1/4 c. à thé) de *Cinnamomum camphora*  
2 pots Masson de 125 ml (1/2 tasse) avec couvercles, stérilisés

**Préparation :** Chauffer doucement l'huile et la cire d'abeille, jusqu'à ce que la cire soit fondue. Ajouter les huiles essentielles et bien mélanger. Verser dans les pots et laisser refroidir avant de poser les couvercles. Étiqueter.  
**Utilisation :** Appliquer une petite quantité sur la poitrine et le dos (voies respiratoires), et sur les sinus, en faisant attention de ne pas en mettre dans les yeux. Appliquer aussi sous la plante des pieds, un point stratégique important pour soigner les symptômes de refroidissement. En appliquer une petite quantité sur les muscles endoloris et les courbatures qui accompagnent parfois le rhume et la grippe.

Pour retrouver la forme, reposez-vous et prenez soin de vous.