

12 MOIS
12 ACTIONS

RHUME, TOUX ET MAL DE GORGE RECETTES NATURELLES

Quelques exemples ayant fait leurs preuves
ou s'étant avérés satisfaisants pour les patients.



BAIN DE PIEDS À TEMPÉRATURE CROISSANTE^{1,2}

En cas d'infection au stade initial, en l'absence de fièvre ou d'inflammation locale.

- Une à trois fois par jour, placer les pieds jusqu'aux chevilles dans une bassine contenant de l'eau à environ 34-35 degrés. Ajouter de l'eau chaude toutes les 5 minutes jusqu'à ce que la température atteigne 39 degrés. Après 15 minutes, sécher les pieds, enfiler des chaussettes chaudes et se reposer pendant 30 minutes.
- **Effet :** vasodilatation et amélioration de la circulation. Raccourcissement de la durée du refroidissement. Amélioration du sommeil.



INFUSION DE MAUVE^{3,4} CONTRE LA TOUX IRRITATIVE (SÈCHE)

- Laisser infuser 1 cuillère à café de fleurs de mauve dans une tasse d'eau froide pendant 10 à 15 minutes, remuer, filtrer, éventuellement réchauffer légèrement. Sucrez avec du miel (pour adultes et enfants de plus d'un an). Boire lentement, 2 à 3 tasses par jour.



TISANE DE THYM^{1,5} CONTRE LA TOUX AVEC DES EXPECTORATIONS (GRASSE)

- Verser de l'eau bouillante sur du thym finement haché (une cuillère à café pour une tasse) et laisser infuser à couvert pendant 10 minutes. Éventuellement, sucrer avec un peu de miel (pour adultes et enfants de plus d'un an). Boire 3 tasses par jour.

Infusion et/ou gargarismes contre la toux et les maux de gorge¹

- ➔ Avec du miel (antalgique ; ne pas donner aux enfants de moins d'un an)
- ➔ Avec du citron (antiseptique)
- ➔ Avec du thym (anti-inflammatoire)



GARGARISMES À L'EAU SALÉE CONTRE LES MAUX DE GORGE^{6,7}

- Mélanger une tasse d'eau tiède avec ½ cuillère à café de sel. Gargariser pendant 30 secondes, puis cracher. À refaire 3-4 fois par jour.



RINÇAGE DE NEZ À L'EAU SALÉE CONTRE LE RHUME

- Diluer 1 cuillère à café de sel dans 1 litre d'eau tiède (éventuellement bouillie). Laisser refroidir et conserver dans une bouteille (se conserve 10 à 15 jours). Rincer le nez avec la solution obtenue, à l'aide d'une « douche nasale » ou d'une seringue de 20 cc. Instiller dans le nez en penchant la tête du côté opposé à la narine instillée (l'eau ressortira par les deux narines), puis se moucher.



HYGIÈNE DE SOMMEIL

- Des études⁸ soulignent l'importance d'un sommeil régulier et de qualité pour maintenir un système immunitaire efficace et ainsi faire face à une large palette de maladies infectieuses.

Parmi les bons gestes : se coucher
à heures fixes et avant minuit.

Illustration : Agence Les Deux Dandys | Texte : Martine Bideau, Fabrice Coppex, Caroline Werner



RÉFÉRENCES

1. MMW - Fortschritte der Medizin; Heidelberg Vol. 156, Iss. 1, (Jan 2014): 24-24. DOI:10.1007/s15006-014-0030-

2. Melchart, Brenke, Dobos, Gaisbauer, Saller. Naturheilverfahren-Leitfaden für die ärztliche Aus- und Weiterbildung. Schattauer. 2002: p. 319.

3. Schlicher. Leitfaden Phytothérapie. Urban&Fischer. 2016: p 506.

4. Mazaheri, et al. Efficacy of herbal tea preparation including mallow flower, chicory seeds and sweet violet, mellitus officinalis in patients with covid 19; a randomized clinical trial. Immunopath Persa. 2022; x(x) e 1352.

5. Wagner et al. Herbal medicine and cough. A systematic review and metaanalysis. Forsch Komplementmed 2015;22:359-368.

6. MMW - Fortschritte der Medizin; Heidelberg Vol. 156, Iss. 1, (Jan 2014): 24-24. DOI:10.1007/s15006-014-0030-

7. Sommer JM, Lacroix JS. Docteur, mon nez est bouché, je mouche vert! Que dois-je faire?. PrimaryCare 2013;13(7):125-127.

8. NIH-funded study shows sound sleep supports immune function, NHLBI NEWS, 21.09.2022.

