

Dites non au rhume!

Autor(en): **Bernier, Martine**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 118

PDF erstellt am: **09.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-906249>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Dites non au rhume!

Nez qui coule, gorge enflammée, fatigue... le rhume vous rend visite. L'heure est venue de sortir les grands moyens!

Nous avons beau tout faire pour nous en protéger, il n'est pas rare, à cette époque de l'année, que nous soyons victimes d'un refroidissement qui met à mal nos corps et nos morales. Si cela vous arrive, commencez par identifier l'ennemi. S'il s'agit d'une grippe, déclenchée par un virus de la famille influenza, vous la reconnaîtrez facilement: virulente, elle débarque en quelques heures, se fera passer pour un rhume, mais ajoutera notamment aux symptômes de la fièvre, des maux de tête, des douleurs musculaires et une fatigue insupportable. Sans discussion, la grippe vous cloue au lit.

Le rhume, lui, est beaucoup moins ambitieux, associé à un rhinovirus. Il prend son temps pour s'installer, et ses symptômes se cantonnent au niveau des éternuements, de l'écoulement nasal et de maux de gorge. Il se soigne dans un délai de trois à cinq jours, et vous permet de continuer de faire vos tâches quotidiennes.

Mais sa présence est suffisante pour vous empoisonner la vie et pour justifier la mise en place d'une batterie d'armes de dissuasion. Elles passent par un sommeil préservé dans une chambre humidifiée, par les inhalations, les gargarismes maison à la sauge et au poivre de Cayenne, le grog réconfortant et des huiles essentielles

bien choisies. Parmi elles, quelques gouttes de niaouli sur un mouchoir à respirer plusieurs fois par jour aident à déboucher le nez, tandis qu'une goutte d'eucalyptus radié sur un demi-sucre à laisser fondre sous la langue empêche l'infection et a la réputation de «tuer le rhume». Ajoutez à cela une tisane au thym agrémentée de miel et vous aurez déjà une bonne base pour vous soutenir.

LES ALLIÉS MÉCONNUS

Moins connu pour intervenir en cas de rhume, le yoga offre pourtant des exercices axés sur la respiration, qui libèrent les narines, relaxent et augmentent la résistance du corps. Parmi eux, le «Souffle de Feu» ne demande pas de posséder une forme physique exceptionnelle. Il suffit de vous asseoir, mains sur les genoux, d'inspirer et d'expirer par le nez en accélérant le rythme autant que possible et en raccourcissant les inspirations et les expirations, le tout durant une minute. Il faut ensuite ralentir progressivement la respiration jusqu'à ce qu'elle redevenue profonde.

Enfin, vous pouvez essayer ce breuvage antirhume maison qui boostera

votre système immunitaire et soulagera votre gorge enflammée. Pour le préparer, vous aurez besoin de



deux citrons, d'une orange, d'un peu de gingembre, d'une cuillère à café de curcuma et d'une petite tasse de miel. Les fruits doivent être pelés, coupés en fines tranches et placés dans un bol où ils seront rejoints par le curcuma, le miel et le gingembre épluché et pilé dans un mortier. Mélangez bien le tout et conservez le mélange dans un récipient fermé hermétiquement. Une cuillère à soupe de votre mixture dans une tasse remplie d'eau bien chaude une ou deux fois par jour devrait vous aider à franchir ce cap délicat.

MARTINE BERNIER

istock