

Ordinaire, le rhume?

« Ça a commencé par un simple rhume. » Combien de fois avons-nous entendu cette phrase! En fait, bien souvent c'est parce qu'on néglige le rhume en question que celui-ci dégénère et entraîne des problèmes plus importants.

Le rhume banal peut avoir plusieurs causes mais bien souvent il est attribuable à un virus. Si l'infection et l'inflammation se mettent de la partie, bientôt le nez, la bouche et la gorge deviennent enflés. Parfois une infection secondaire se manifeste dans les voies nasales, ajoutant à l'inconfort. C'est alors le défilé des symptômes bien connus : écoulement nasal (sécrétions aqueuses ou épais mucus), maux de gorge, éternuements, larmoiements et maux de tête. Chez une personne dont le système immunitaire et les réserves naturelles sont affaiblis, un rhume ordinaire peut déclencher un désordre général qui se traduira par une infection chronique, des affections allergiques, des lésions aux muqueuses et autres troubles chroniques du genre.

Le rhume s'accompagne parfois de fièvre, mais avec quelques soins de base, l'état général du malade s'améliorera rapidement, c'est-à-dire en quatre à sept jours. Le repos, le sommeil et la relaxation sont essentiels. Si vous frissonnez, prenez un bain chaud (ou à tout le moins un bain de pieds chaud) pour stimuler la circulation sanguine et rehausser la température du corps.

Essayez de maintenir les voies nasales dégagées en tout temps afin de pouvoir continuer à respirer par le nez. L'inhalation de vapeur d'eau additionnée de quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus apaisera l'inflammation et facilitera la respiration. Côté alimentation, essayez de manger léger et mettez l'accent sur les légumes frais. Prenez soin de boire beaucoup de liquide, en particulier des jus de fruits riches en vitamine C. Nous vous conseillons également de prendre un supplément de vitamine C naturelle pendant cette période.

Mais la première chose que nous recommandons habituellement pour soigner un rhume simple, c'est l'extraordinaire remède mis au point par Alfred Vogel, Echinaforce®. Dans les cas de grippe, de rhume de cerveau, de bronchite et de nombreux autres types d'infection, Echinaforce® procure d'immenses bienfaits au système immunitaire et aide l'organisme à constituer ses réserves.

