

## Infections hivernales : que faire ?

80% des rhumes et des pharyngites étant d'origine virale, les spécialistes recommandent d'éviter les antibiotiques pour les soigner ! la plupart des médicaments « anti-rhume » en vente libre en pharmacie (non remboursés par la sécurité sociale) contiennent des substances dangereuses pour la santé (paracétamol, ibuprofène, pseudoéphédrine...)

« Les médicaments agissant sur la fièvre et l'inflammation augmentent la gravité des infections virales comme la grippe ». C'est la conclusion des travaux d'une équipe de l'université canadienne de McMaster.

Voici quelques solutions utiles pour contrer les infections hivernales :

**Vitamine C** : aide le système immunitaire tout en luttant contre la fatigue : prendre 3 à 5 g/jour de vitamine C naturelle.

**L'extrait de pépins de pamplemousse** : c'est un des anti-infectieux à large spectre parmi les plus efficaces. Il permet de traiter le virus et d'éviter sa propagation aux personnes de l'entourage.

**Homéopathie** : le remède doit être choisi en fonction des symptômes.

**Aromathérapie** : de nombreuses huiles essentielles ont des propriétés antibactériennes et antivirales. Selon les cas, elles peuvent être utilisées en inhalation, en diffusion dans la pièce, en usage percutané ou per-os.

**Phytothérapie** : par exemple, tisanes de thym ou utilisation de teinture mère d'échinacée...

### Recette de la soupe à l'ail

Pour 1 personne : presser 3 gousses d'ail et les faire revenir dans un peu d'huile d'olive. Quand l'ail commence à blondir, ajouter 400 ml d'eau salée et faire bouillir pendant 5 minutes. Mélanger 1 jaune d'œuf avec 1 cuiller à soupe de vinaigre et verser ce mélange dans la soupe. Retirer du feu et ajouter le blanc d'œuf en remuant bien. Suivant les goûts, on pourra ajouter une branche de thym à laisser infuser et du curcuma en poudre avant de déguster.

### Que faire en cas de « coup de froid » ?

- Première chose : se mettre à la diète. Une journée à ne prendre que du bouillon de légumes et des tisanes permet souvent d'aider à combattre les microbes.
- Un « miel-citron » chaud : mettre le jus d'un citron bio dans un bol, remplir d'eau bouillante et sucrer avec du miel de lavande.
- Tisane de thym : faire infuser une belle branche de thym dans un bol d'eau bouillie et ajouter un peu de miel de lavande.
- Prendre 15 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse 3 fois par jour dans les tisanes ou un verre d'eau.