

Santé : LES maux de l'hiver



Dans cet article je vous propose de découvrir les astuces de nos anciens pour soulager les maux de gorge ou les rhumes.

Que faire lorsqu'on traîne son rhume et tous ces symptômes bien désagréables comme la fièvre, les maux de tête, une gorge irritée ?

Même si cela est passager, la douleur est vite gênante dès que vous voulez boire, manger, bâiller...

1ère astuce : Faites fondre une cuillère à café de bicarbonate de soude et un cachet d'aspirine dans 20 cl d'eau chaude. Utilisez ce mélange en gargarisme* et vos maux de gorges seront apaisés.



2^{ème} astuce : mettez dans une tasse 1 cuillère à café de miel, ½ cuillère à café de cannelle en poudre, un sachet d'infusion à base de rose ou 1 cuillère à café de pétales de roses (pour utilisation alimentaire), verser de l'eau frémissante et laisser infuser. Votre breuvage est prêt à vous soulager des maux de gorges et rhumes.



3^{ème} astuces : contre le rhume, du repos, et un bon remède de nos grands-mères ! Mais ce n'est pas toujours facile, surtout par les temps qui courent. Faites infuser une grosse pincée de feuilles de sauge (dans commerces ou herboristerie) dans du lait bouillant pendant 5 minutes. Filtrez et buvez bien chaud : cela vous apaisera et aidera à chasser les vilains microbes.



Les feuilles séchées de sauge officinale, en infusion, exerceraient une action anti-inflammatoire et antiseptique. On en fait des gargarismes* pour calmer les irritations de la gorge.

Mais attention, cette astuce qui a démontrée son efficacité ne doit pas être utilisée par les personnes souffrant d'épilepsie, ni par les conducteurs de voitures ou de machines.

Quant à ceux qui veulent renforcer leurs défenses immunitaires avant l'hiver, ils peuvent consommer différentes échinacées* (même en l'absence de preuve évidente de leur intérêt dans ce domaine). Mais la plante le plus réputée pour cela est le ginseng, qui s'utilise en poudre de racines séchées ou en décoction de racines entières. L'effet stimulant des extraits de cette plante sur le système immunitaire a, par ailleurs, été scientifiquement démontré, en particulier dans le cadre des infections respiratoires. Il est important de prendre l'échinacée* dès les premiers signes d'une infection des voies respiratoires supérieures (rhume, sinusite, laryngite, etc.).



Définition :

- *Gargarisme :* Un gargarisme est le fait de se gargariser, c'est-à-dire de se rincer la gorge avec un liquide, puis de le recracher.

- *Echinacée :* L'Echinacea est une plante d'environ 1 m de hauteur avec une fleur jaune, rose et quelquefois blanche. Le centre de la fleur est recouvert de pointes piquantes.

Quelques d'échinacée exemples en images :



Sources :

- « Le guide des secrets et astuces de grand-mère » édition ESI
- Site : Passeport santé http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=echinacee_ps
- Le point http://www.lepoint.fr/editos-du-point/anne-jeanblanc/rhumes-maux-de-gorge-les-plantes-medicinales-de-l-hiver-01-11-2010-1256876_57.php
- Nos anciens