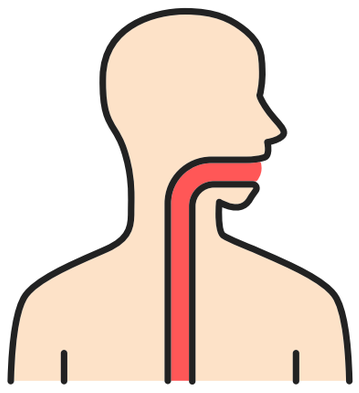
LE RHUME

L’aide des abeilles



IRRITATION DE LA GORGE

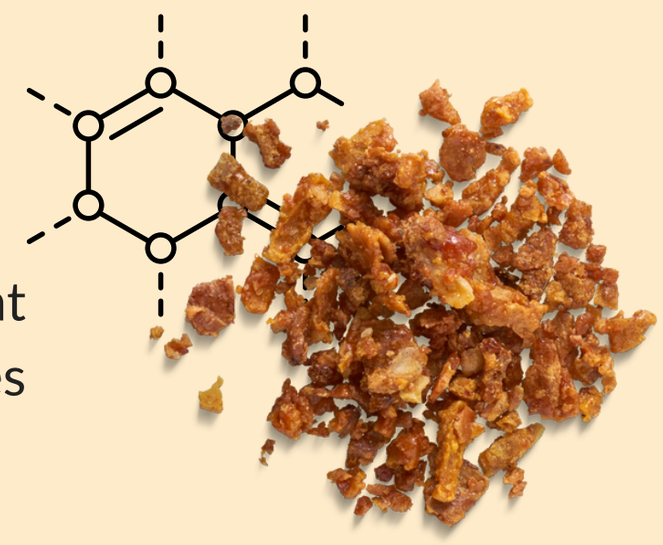
Une solution simple et efficace : une tisane de thé (thym ou romarin) au miel.

A consommer régulièrement dans la journée : le miel permet de soulager l’irritation.

Désinfectant naturel, ses facultés antiseptiques réduisent les quintes de toux occasionnées par les dégâts de l’infection virale sur les tissus de la gorge.

Cela dit, ce traitement n’est que superficiel : il permettra **de contrôler les symptômes** les plus gênants du rhume, mais pas de faciliter sa guérison.

GUÉRIR LE RHUME

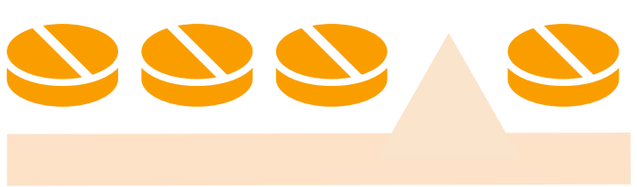


Pour ce faire, optez plutôt pour la **propolis**. Ce produit est chimiquement complexe : il est constitué de cire et de résines végétales produites par les abeilles, généralement en vue de renforcer les murs de la ruche.

Afin que la ruche soit bien protégée, la propolis est munie de parabène, un composé moléculaire antibactérien et antifongique, qui permet donc « d’assainir » la ruche et d’éviter qu’elle s’effondre. Appliqué à votre corps, la propolis fournira donc une artillerie lourde contre l’infection virale.

Comment et où ?

La propolis peut se trouver sous différentes formes : gouttes, sprays, gélules… L’usage le plus approprié dans le cas du rhume ceci dit, est la gélule. Celle-ci délivrera un effet concentré, et peut agir, d’ailleurs, à titre préventif. Dirigez-vous vers votre pharmacie la plus proche, et demandez de la propolis **en gélules** : toute bonne pharmacie en possède.



Prenez 3 gélules 3 fois par jour (4 si vous pesez plus de 80 kg) jusqu’à arrêt des symptômes, ou pendant une semaine en cas de traitement préventif, dès que les rhinovirus se mettent à circuler dans la population (souvent dès l’automne, et jusqu’à la fin de l’hiver).