

Si vous avez de la fièvre, il est préférable de consulter un médecin.

RENFORCEMENT DE L'ORGANISME

- Vitamine C
- Gelée royale

Se laver le nez avec du sérum physiologique ou de l'eau de mer vendue en pharmacie.

ANTI-INFECTIEUX

- Ail : antiseptique puissant. En teinture ou en gélules
- Thym : antiseptique. En teinture, tisane ou gélules
- Propolis

INHALATIONS

On trouve en pharmacie des produits efficaces :

- Climarome
- Balsofumine
- Etc...

Diffuser des huiles essentielles dans les pièces (eucalytus, thym, lavande ou pin). Il existe des diffuseurs spécifiques.

TISANE

- Eucalyptus – lavande - bourgeons de pin – thym

SI LE NEZ COULE VRAIMENT TROP

- Actifed rhume (décongestionnant)
- Anadvil rhume (vasoconstricteur)
- Etc...

A n'utiliser que si vraiment nécessaire et sur une courte période.

Document réalisé à titre informatif. Ne remplace pas une visite chez le médecin. Consultez votre pharmacien.