

**INFOS SANTÉ
EXPRESS**

**HALTE
AU RHUME !**

Tous les moyens sont bons pour éviter le rhume ou les refroidissements d'hiver.

ON CERNE L'ENNEMI

Bloquer l'ennemi, c'est-à-dire le virus du rhume, on en rêve. Un produit le fait : Vicks Première Défense, un gel visqueux et consistant comme le mucus naturel qui, une fois pulvérisé dans chaque narine dès les premiers symptômes (picotements écoulements), encapsule le virus. Grâce à son pH acide, il l'inactive et neutralise la surinfection nasale. Enfin il aide le corps à l'éliminer par les voies naturelles (mouchage). **7,50 € le flacon de 15 ml, en pharmacie.**



ON S'IMMUNISE

L'échinacée est une plante contenant des substances renforçant l'immunité. Elle est indiquée pour prévenir les infections respiratoires et surmonter plus vite rhumes et gripes déjà installés. Cultivée en Ardèche, récoltée à la main, l'échinacée de Synergia a conservé l'intégralité des constituants de la plante fraîche, un gage d'efficacité. On utilise un bouchon doseur de 5 ml dans un peu d'eau fraîche deux fois par jour en cure de 21 jours. **12 € le flacon de 100 ml, en pharmacie.**



ON RESPIRE MIEUX

Contre l'air pollué de la rue, l'air confiné des transports en commun ou la clim du bureau, il suffit de vaporiser quelques gouttes du spray respiratoire Brumizéa sur un mouchoir, ou en inhalation dans un bol d'eau chaude pour obtenir une bouffée de fraîcheur qui dégage les voies respiratoires. Cela grâce à un mélange d'huiles essentielles aux vertus calmantes et aseptisantes : pin, eucalyptus, orange, romarin, menthe, lavande, cannelle. **4,90 € le flacon de poche, en pharmacie.**



**ON GARDE
LES MAINS
AU CHAUD**

Quand le thermomètre est proche de 0 °C, nos extrémités, mains et pieds, sont les premières à être saisies par le froid. Voici une solution toute simple, des chaufferettes contenant un mélange d'actifs naturels : poudre de fer, eau, sel, charbon actif, vermiculite. Une fois sortis de leur emballage, l'alchimie de ces matières développe en quelques minutes de manière naturelle une chaleur qui va en augmentant et peut durer huit heures, les sachets pouvant atteindre jusqu'à 60 °C. Les hotties (c'est leur nom) peuvent être glissés dans des gants, des chaussures, dans les poches d'un manteau... Idéales pour des activités de loisirs hivernales (randonnée, foot, ski, VTT...). **2 € la paire.**

Il existe également des chaufferettes adhésives spéciales pieds en forme de semelles efficaces durant 12 heures, **2,50 € la paire.** Et des chaufferettes spéciales corps, avec 12 heures d'efficacité, **2 € la paire.** **Hotties, dans les magasins de sport et en grandes surfaces.**

