



## La cure de sucre pour combattre rapidement un rhume



**Gardez une cuillère à café de sucre dans la bouche et remuez-la légèrement jusqu'à ce qu'elle soit dissoute après une minute ou deux, puis recrachez-la et prenez une autre cuillère à café.** Le sucre fin est idéal pour cela, car il se dissout plus rapidement. Continuez ainsi pendant plusieurs heures jusqu'à ce que les symptômes du rhume, comme la congestion nasale et sinusale, aient disparu et que vous puissiez respirer facilement par le nez. Cela tend également à soulager les maux de tête et autres désagréments.

**J'ai constaté qu'un rhume important peut être soulagé en environ 4 heures grâce à cette méthode ; un rhume léger peut nécessiter moins de temps.** En cas de grippe ou d'autres congestions muqueuses persistantes, il peut être nécessaire de répéter cette cure pendant plusieurs jours. Le sucre attire le mucus dissous dans la lymphe dans la bouche et libère ainsi progressivement les cavités buccales. Par précaution, si vous pensez être sujet aux rhumes, si vous avez le nez qui coule ou une autre congestion buccale, vous pouvez utiliser la cure de sucre pendant une ou deux heures et la répéter une fois par semaine ou selon les besoins.

Le sucre conservé dans la bouche n'endommage pas les dents, car il est trop concentré pour favoriser l'activité bactérienne, tout comme le miel pur appliqué sur les plaies. Ce n'est qu'après l'arrêt du traitement au sucre, et une fois le sucre restant suffisamment dilué dans la bouche, qu'il favorisera la prolifération bactérienne. On peut alors se rincer la bouche à l'eau. Si vous ne pouvez ou ne souhaitez pas utiliser de sucre, vous pouvez également essayer le sel, mélanger du sel et du sucre, ou utiliser du miel.

L'efficacité de la cure de sucre montre que ce n'est pas le rhinovirus qui est le principal facteur déclenchant du rhume, mais plutôt la présence d'une congestion mucique. Ceci est également confirmé par le fait que certaines personnes sont porteuses de ce virus sans avoir contracté de rhume, tandis que chez d'autres, les symptômes du rhume peuvent être déclenchés par l'air froid, sans présence de virus.