

Huiles essentielles

En cas de nez bouché, préférez la menthe poivrée ou l'eucalyptus radié

En cas de sinusite (complication la plus fréquente du rhume), préférez le niaouli et le myrte vert

Dans le cas d'une infection (état grippal), préférez l'huile essentielle de tea tree ou de ravintsara



Inhalation

Eucalyptus radié — 3g

Lavande fine — 3g

Pin — 1g

Niaouli — 1g

Marjolaine — 1g

Cyprès — 1g

Myrte — 1g

Menthe poivrée — 1g

Toux sèche

Toux productive

sinus

...remplacer selon

Rappel

Gingembre

Anti-inflammatoire et antidouleur. Tonique générale, Antibactérienne, Expectorante, Antispasmodique, Anti-nauséux

Cèdre de l'atlas

Antiparasitaire, anti-infectieuse et antiproliférative, Antifongique, Antiseptique cutanée, Antiseptique urinaire et génitale, Détoxifiante, Décongestionnante respiratoire et anti-infectieuse, Drainante, Régénératrice artérielle, Régénératrice cellulaire, Stimulante du système immunitaire, Tonique du système lymphatique, Expectorante

Ingrédients

Gingembre frais, rapé (une noisette)

Curcuma frais, rapé (une demi-noisette)

1/2 citron

Poivre, une pincée

Miel

Une casserole d'eau

Amenez à la limite d'ébullition

Dans un verre

Verser avec une passoire

C'est prêt !

Boisson chaude