

La Boite
à Santé



Des outils pour la Vie

SOULAGER OU ÉVITER LE RHUME

1

Boissons

Chaudes

- Eau chaude ou infusions
- Tisane thym ou sauge
- Soupe de légumes

Froides

- Jus de fruits maison mélanges de ; orange, citron, kiwi, carotte, pomme+miel

2

Plantes

Plantes

- Eucalyptus ; feuilles en inhalation
- HE Eucalyptus ; bains, diffusion
- HE Eucalyptus +ravintsare +lavande sur mouchoir à respirer

3

Sport

Marche rapide

en extérieur 20 à 30 minutes par jour au moins 5 jours sur 7

Voir l'article complet
<http://la-boite-a-sante.com>