

Mes chouchous anti-rhume...

< Previous Next >

Bon ça y est, c'est officiel, l'automne s'installe.

Après avoir bénéficié d'un joli répit d'été indien, avec des températures printanières oscillant entre 15 et 20°, le froid et l'humidité arrivent. Et le nez qui coule, et le mal de gorge...

Pas la peine de courir chez le pharmacien, acheter les dernières formulations à la mode et des médicaments, il y a des remèdes naturels qui viennent à bout tout aussi rapidement des atchoums.

(Attention, je ne me substitue pas à un docteur, et en cas de doute, consultez !)



Rien de tel que le bon vieux grog de mémé, avec du rhum blanc, du jus de citron, du miel et du thé. Ce remède, a fait ses preuves sur des générations enrhumées !

Il vous faut donc :

- Deux cuillères à soupe de rhum blanc,
- Deux cuillères à soupe de miel bio au choix,
- deux cuillères à soupe de jus de citron bio non traité,
- de l'eau chaude,
- du thé vert, de préférence du gunpowder, celui dont les feuilles sont recroquevillées sur elles-mêmes.

La première des choses à faire, c'est de préparer le gunpowder : dans un grand mug, vous mettez environ une cuillère à soupe du thé dans la passoire, puis vous recouvrez d'eau frémissante, et laissez une minute, le temps aux feuilles de se déployer. Une fois l'opération terminée, vous jetez l'eau, tout en gardant le thé, et vous réitérez l'opération.

Cette opération permet aux feuilles de thé de se déployer, mais également de récupérer toute l'amertume que celui-ci peut contenir.

Une fois que votre thé est prêt, soit environ 3 à 5 minutes après, versez le rhum, le miel et le citron et mélangez le tout. C'est prêt.

Maintenant buvez le le plus rapidement possible, en tâchant de ne pas le laisser refroidir. Plus vous le boirez chaud, plus cela permettra à votre organisme de se réchauffer, et ainsi d'éliminer les toxines.

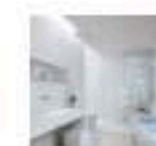
Mon deuxième remède préféré, c'est la décoction d'eucalyptus.

Alors les plus courageux boiront la décoction, ultra amère avec un peu de miel pour faire passer l'acidité. Et les autres préféreront en faire un bain de vapeur avec une serviette sur la tête. Mais le mieux reste encore d'en mettre dans de petits récipients sur les radiateurs, pour que l'air ambiant s'en imprègne et se purifie.



Popular

Recent



Zéro Déchet dans la salle de bain...

juin 5th, 2014



J'ai testé pour vous...
Les savons SAF de Gaïa.

septembre 27th, 2014



Ma recette toute simple de lessive...

avril 10th, 2015

Articles par thèmes :

> Beauté et Bien-Etre

> Coups de coeur

> Culture et Société

> Maison

> Video

Retrouvez moi sur Facebook



La Voix du Bio
226 mentions J'aime

J'aime cette Page

Partager

1 ami(e) aime ça



Vous aurez l'impression de vivre dans un sauna !

Pour la décoction :

- une cuillère à soupe d'Eucalyptus séché par tasse,
- de l'eau.
- Une casserole.



Faites bouillir l'eau dans la casserole, puis jetez la cuillère à soupe d'eucalyptus, et laissez bouillir une minute. Puis retirez du feu et laissez infuser 10 minutes. Boire cette préparation 3 à 5 fois par jour.

L'eucalyptus est un excellent antiseptique, et est utilisé depuis la nuit des temps sur les infections des voies respiratoires. De plus il est expectorant.

Ainsi, les bronchites, la grippe et les rhumes ne font pas les fières devant l'eucalyptus !

Bon sinon il y a un produit pour lequel j'ai vraiment craqué, c'est le Baume du Titan des laboratoires Bimont.

Avec son camphre, son menthol, son eucalyptus globulus, sa menthe poivrée, sa cannelle et la girofle, il me rappelle étrangement un mix de deux trucs : le stick Vicks que mon arrière grand-mère sniffait chaque hiver, et le baume chinois que ma copine Adèle m'a offert.

La formulation est ici un peu différente, puisqu'elle a été adaptée à la réglementation française, et surtout à nos besoins d'européens.



Mais ce que j'aime le plus dans ce Baume du Titan, c'est sa présentation.

On dirait un bâton de colle, comme quand j'étais petite à l'école. Vous savez ces fameux bâtons jaunes.

Je trouve que cette idée de packaging est excellente, parce qu'on ne met que la dose nécessaire, exactement là où il y a besoin. Et on n'en a pas plein les mains.

Pour moi c'est LE produit à avoir en permanence sur soi. Parce que si il est vrai qu'il est parfait pour les rhumes et les coups de froid, il est également très utile sur les maux de tête, les tendinites, douleurs de la colonne vertébrale (torticolis, sciatique, dorsaux, etc...) et la sinusite.

Personnellement, je le mets sous mon nez, avant de m'endormir, pour pouvoir passer une nuit tranquille sans un nez bouché. Et sur le thorax, lorsque je sens que je suis encombrée.

Seul petit hic, mon chat fuit cette odeur, qu'il déteste. Donc pas de chat à l'horizon lorsque je mets du Bimont !

N'oubliez pas de faire un test d'allergie avant d'utiliser ce produit. Il contient des actifs puissants qui peuvent être allergisants.

Baume des Titans Blanc : Stick de 20 g – Prix : 9,00 €

La bouillotte est également notre amie, lors de nos coups de froid.

Que ce soit au bureau, sur le sofa ou dans le lit, la bouillotte, certes un peu ringarde, nous réchauffe, et se transporte partout. Rien de tel que le grog que je vous ai cité plus haut, votre dodo et votre bouillotte pour vous sentir mieux dès le lendemain matin.

Et enfin, pour ceux qui veulent purifier l'air qu'ils respirent immédiatement, sans pour cela réaliser des décoctions, il y a le « Spray Respiration » des laboratoires Ladrôme.

Mélange élaboré à partir de six huiles essentielles biologiques, réputées pour leur action sur les voies respiratoires, le Spray Respiration Ladrôme assainit l'air ambiant immédiatement.

Vous retrouvez bien sûr notre ami l'eucalyptus globulus et le radié, ainsi que le Niaouli, la menthe poivrée, le pin sylvestre et le genévrier.

Perso, j'en imbibe un mouchoir que je sors de ma poche dès que le nez me gratte !



Enfin le truc le plus important à faire quand on a la maladie, c'est de penser à boire suffisamment. Que ce soit de l'eau ou des tisanes, **B-U-V-E-Z !**

Vous voyez que finalement, on peut très bien se soigner avec des produits naturels !

By **Olympe** | novembre 3rd, 2015

Share This Story, Choose Your Platform!



Related Posts



Leave A Comment

Name (required)

Email (required)

Website

Comment...

POST COMMENT