

Quels sont les meilleurs antibiotiques naturels ?

Quels aliments vous permettent-ils de nettoyer votre corps ?

Pour lutter contre les infections, prévenir les rhumes, consommez certains aliments crus et buvez beaucoup !

Plus d'infos, cliquez ici !



%base% vous donne des conseils sur la santé

Les aliment antibiotiques



L'ail, l'oignon et le chou, que l'on consommera crus contiennent du cuivre permettent de lutter contre les infections.

[Je découvre](#)

Si vous avez de la fièvre



Mettez-vous à la diète : mangez peu et buvez beaucoup, on favorise ainsi les phénomènes d'élimination rénale.

[Je découvre](#)

Évitez le rhume !



Mettez des feuilles de thym dans de l'eau chaude. Le thym désinfecte les pièces et soulage les voies respiratoires.

[Je découvre](#)

Pour assainir une pièce



Mettez dans le saturateur du radiateur quelques cuillerées de vinaigre de cidre qui purifiera l'air.

[Je découvre](#)

Pour éviter le rhume



Pour la saison froide une décoction d'aromatiques : feuilles de thym, de feuilles de romarin, de feuilles de sarriette, de cannelle et faire bouillir 2 à 3 min.

[Je découvre](#)

L'angine au tapis



Avec le gargarisme au thé : vous pouvez vous gargariser avec un thé noir bien fort de votre choix que vous pouvez mélanger avec le jus d'un citron.

[Je découvre](#)

Thé gingembre



Traite les ballonnements, les problèmes digestifs, les rhumes, les maux de gorge, les maux d'estomac et les crampes menstruelles

[Plus d'infos](#)

Finis les aphtes !



Un bain de bouche au basilic : décoction avec 3 à 5 g de basilic pour une tasse d'eau. Bains de bouches à faire plusieurs fois par jour.

[Je découvre](#)