

Santé au naturel : boostez votre vitalité !

Trucs et astuces simples et naturels pour **booster votre énergie et rester tonique** au quotidien.

Suivez ces astuces pour rester en bonne santé et en forme toute l'année !

Je consulte le guide !



Découvrez avec %base% vos astuces pour réveiller votre corps

Boisson inédite, miel et vinaigre



Buvez 2 fois par jour dans de l'eau 2 c. à c. de vinaigre de cidre et 2 c. à c. de miel.

[Plus d'infos](#)

Pendant 15 j. figues et abricots



Faites une cure de 15 jours avec tous les matins 50 g d'abricots et 50 g de figues.

[Plus d'infos](#)

Une cure de pollen



Pour la cure de pollen, prenez 2 à 4 c. à c. de pollen, valable aussi chez les enfants.

[Plus d'infos](#)

La gelée royale chaque jour



Débutez votre cure 1 à 3 mois, dès le début de l'automne pour passer l'hiver.

[Plus d'infos](#)



PMU Poker, gagner des millions en jouant au poker en ligne avec PMU.

[Plus d'infos](#)

Huile de massage, camphrée et ail



Écrasez 10 gousses d'ail, mélangez les à 100 ml d'huile camphrée et massez-vous.

[Plus d'infos](#)

Votre tisane, menthe et sarriette



1 c. à c. de chaque plante dans ½ litre d'eau bouillante pendant 8 min, 3 fois par jour.

[Plus d'infos](#)

Les infusions au romarin



Infusez 15 g de feuilles séchées pendant 15 min dans de l'eau chaude et sucrez.

[Plus d'infos](#)

Massez vos oreilles



Massez pendant 4 min en commençant par le lobe et jusqu'au sommet de l'oreille.

[Plus d'infos](#)

Essayez le vin au romarin



Dans 1 litre de vin rouge, laissez macérer 50 g de romarin pendant 3 jours.

[Plus d'infos](#)