

La santé dans l'assiette



LES POTIONS D'HALLOWEEN

Octobre 2022



By Question des Qi Libres

Série N°6

LA POTION D'HALLOWEEN

Après les tumultes de l'été, nous entrons dans la période de préparation à l'hiver.

Vous aurez remarqué que vos envies ont changé. Nous avons plus envie de calme, de cocooning...

Dans la rubrique "la potion d'halloween" nous allons découvrir des mélanges naturels pour lutter contre les petits maux de l'automne.

Place à la potion N°2.

A vos chaudrons!!!





LA POTION D'HALLOWEEN N°2



TRAITEMENT DE LA TOUX, DU MAL DE GORGE OU D'INFECTIONS.

Ingrédients :



Thym séché

Ustensiles:



Casserole



Mugg



Infuseur



LA POTION D'HALLOWEEN N°2



PROPRIÉTÉS DES INGRÉDIENTS.



Thym

*Calme la toux causée par la bronchite, la coqueluche et l'inflammation des voies respiratoires supérieures.
Soulage les troubles digestifs et gastro-intestinaux mineurs.*

Femme enceinte ou allaitante ou personne sensible au pollen de bouleau ou au céleri, consultez votre médecin avant d'entreprendre une cure.



LA POTION D'HALLOWEEN N°2



RECETTE DE LA POTION

2.1. EN INFUSION

Pour calmer les quintes de toux, soulage les inflammations de la sphère buccopharyngée, diminue les sécrétions nasales ou rhinorrhées, soulager les dérèglements intestinaux (diarrhée, ballonnements, flatulences, colopathies diverses).

1° / Faites bouillir de l'eau dans votre casserole

2° / Placer 1 à 2 cuillères à café rases de thym séché dans l'infuseur .

3° / Ajouter l'eau bouillante et laisser infuser 10 min

Buvez bien chaud

Bonne dégustation !!!



RECETTE DE LA POTION

2.2. EN INHALATION

Pour dégager les voies respiratoires supérieures et lutter contre la toux grasse

1° / Faites bouillir de l'eau dans votre casserole

2° / Dans un bol ou un inhalateur, placer l'infuseur dans lequel vous aurez ajouter 1 à 2 cuillères à café rases de thym séché.

3° / Ajouter l'eau bouillante et laisser infuser 10 min

Inspirer profondément lorsque c'est bien chaud

Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:

Mes réseaux sociaux :



questiondesqilibres



@coaching.questiondesqilibres

*Les versions téléchargeables en PDF
sur mon site web :*

<https://questiondesqilibres.webador.fr>



By Question des Qi Libres