

## Tisane Guérisseuse

Dès les premiers symptômes d'un refroidissement il est efficace de boire ma « Tisane guérisseuse » pour empêcher l'aggravation des symptômes et ce, au moins 4x par jour (matin, midi, vers 16 :00 et le soir). Cela fonctionne très bien en cas de ; rhume, sinusite, angine, otite, grippe,... En général 2 ou 3 jours suffisent si ces symptômes sont légers et moyens, par-contre s'ils sont déjà bien installés il faudra un ou deux jours de plus. Pensez également à rester au chaud et vous reposer 😊. Si vous devez aller à l'extérieur protégez-vous du froid et du vent couvrez-vous bien (oreilles, gorge, mains, pieds, = tout !).

Attention, en cas de doute ou d'aggravement pensez à consulter un médecin !

### Recette de ma « Tisane Guérisseuse »

La base :

- Mettre dans une grosse tasse
- Eau chaude
- Thym
- Gousse d'ail coupée en deux (à éviter en cas de : hypotension, traitement anticoagulants, problèmes hépatiques, estomac fragile)
- Miel ou propolis ou gelée royale
- Jus de citron

En option :

- Curcuma
- Gingembre

Et buvez gentiment 😊. Lorsque vous arriverez au fond vous pouvez également manger l'ail.