

# Voici venir l'hiver



\*

# ***Pour soigner les petits "bobos" chez soi !***



Référence, "ALLO DOCTEUR " [www.fr5.fr](http://www.fr5.fr)

*Nos grand-mères  
savaient..*



# *Elles savaient que...*



***Le miel est un  
antibiotique naturel,***



***Que le gros sel  
est un puissant  
anti-inflammatoi  
re.***



*Que les oignons contiennent  
des enzymes très puissants,*

*Et qu'ils sont  
anti-inflammatoires.*



# *Contre les rhûmes*

***Déposer un oignon coupé en deux sur la table de nuit, l'y laisser toute la nuit.  
Il absorbera les toxines et les bactéries !***





***Vous pouvez  
aussi faire cuire  
5-6 oignons  
émincés et en  
manger à  
volonté...  
Vous serez en  
pleine forme !***

# *Mal de gorge...?*

*Chauffer du gros sel dans une poêle*



*L'étaler dans un grand foulard, bien le refermer et l'appliquer autour de la gorge, à même la peau.*

*Le garder toute la journée et même la nuit.  
Réchauffer si nécessaire.*



# *Le must contre les maux de gorge : le champagne*



*Verser la quantité d'une coupe de champagne, le faire chauffer (pas dans la coupe)*

*Au premier frémissement, ajouter deux morceaux de sucre et mélanger.*



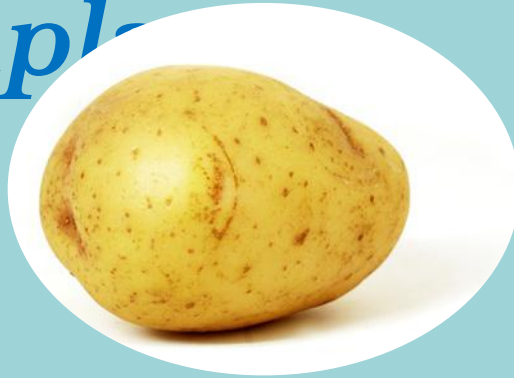
***En boire UNE COUPE  
, (pas plus ) avant de  
se coucher.***

***Puis se couvrir  
chaudement.***

***Le champagne  
contient des oligo-  
éléments  
(phosphore –  
sélénium)***

***Idéal contre les  
refroidissements !***

# Début d'angine ...? Le cataplasme



Éplucher une pomme de terre, la  
râper  
Ensuite la déposer dans un fond d'eau  
bouillante  
L'étaler sur un torchon et enrouler  
autour de la gorge.  
Et

gargariser  
Avec de l'eau chaude salée  
Du miel de lavande et un jus  
de citron

*Soigner la sinusite  
avec du vin chaud*





***Faire chauffer le vin  
jusqu'à frémissement  
avec de la cannelle,***



***du miel,***



***et des tranches ou des morceaux de***



***Aller vous coucher en  
vous couvrant  
chaudement.***



# *Contre la toux, la décoction au thym*



*Déposer quelques pincées de thym dans environ 2 grandes tasses d'eau froide.*

*Faire BOUILLIR 5 minutes*

*Passer au tamis.*

*Ajouter 1 cuill, à café de*

*Quelques feuilles de guimauve en plus du miel thym sont recommandées.*

*Boire des tisanes bien  
chaudes*





***Presser le jus d'un  
citron  
Faire chauffer***



***Ajouter une cuillère à café de miel de lavande  
(3 f. par jour)***

*fin*



***Si c'est grave, dans les 24 heures, consultez votre  
médecin !***