

# TOP 7

## REMÈDES NATURELS CONTRE LE RHUME ET LA GRIPPE

### #1 "Sirop à l'ail"



1 tête d'ail, 250 ml d'eau, jus de 1/2 citron, 2 c. à soupe de miel

Écrasez les gousses d'ail. Mettez-les dans une casserole avec l'eau et portez à ébullition. Laissez mijoter 10 minutes. Ajoutez le jus de citron et le miel et laissez encore mijoter 2 à 3 minutes. Laissez refroidir et versez dans une bouteille en verre opaque en filtrant le liquide. Prenez-en 2 à 3 cuillères à soupe par jour. Se conserve au réfrigérateur 2 à 3 semaines.

### #2 "Infusion de cannelle"



1 c. à thé rase de cannelle en poudre, miel (à volonté)

Versez de l'eau bouillante dans une tasse contenant une cuillère à thé rase de poudre de cannelle. Laissez infuser 5 minutes puis filtrez à travers une passoire fine. Sucrez avec du miel selon votre goût. Buvez une seconde tasse dans les deux heures qui suivent.

### #3 "Décoction d'échinacée"



20 g de racines d'échinacée séchées, 3 tasses d'eau froide

Mettez les racines d'échinacée dans une casserole, couvrez d'eau et portez à ébullition. Laissez mijoter 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le liquide ait réduit d'environ un tiers. Filtrez à travers une passoire. Jetez les racines. Faites 3 gargarismes par jour avec 3 c. à soupe de cette décoction - chaude ou froide. Stockez-la dans un endroit frais 3 jours maximum.

### #4 "Tisane au gingembre"



120 g de racine de gingembre frais, 2 tasses d'eau, zeste et jus de 1 citron, 1 pincée de poivre de cayenne

Coupez le gingembre en fines lamelles - sans l'éplucher -et mettez-le dans une casserole avec de l'eau, le zeste de citron et le poivre de Cayenne. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter pendant 20 minutes. Retirez du feu et ajoutez le jus de citron. Buvez-en une tasse dès que vous en ressentez le besoin. Cette tisane se garde 2 à 3 jours.

# TOP 7

## REMÈDES NATURELS CONTRE LE RHUME ET LA GRIPPE

### #5 "Tisane de bleuets"



2 c. à soupe de feuilles de bleuets hachées, 1 tasse d'eau fraîchement bouillie, miel

Versez de l'eau sur les feuilles. Laissez infuser 5 minutes. Filtrez. Sucrez avec du miel. Buvez 1 tasse toutes les 4 heures.

### #6 "Gargarisme à la sauge"



1 grosse poignée de feuilles de sauge, 1 petite poignée de feuilles de thym, 2 tasses d'eau bouillante, 2 c. à soupe de vinaigre de cidre, 2 c. à thé de miel, 1 c. à thé de poivre de cayenne

Hachez grossièrement les feuilles et mettez-les dans un bocal. Ajoutez l'eau bouillante, couvrez et laissez reposer 30 minutes. Retirez les feuilles et ajoutez le vinaigre, le miel et le poivre de Cayenne. Gargarisez-vous avec ce mélange dès les premiers symptômes, ou buvez-en 2 cuillères à thé deux à trois fois par jour. Conservez une semaine.

### #7 "Nectar glacé"



3 petits piments séchés, 2 gousses d'ail, 1 petit oignon, 2 c. à soupe de miel, 3 c. à soupe de jus de citron, 3 c. à soupe d'eau, 1/2 c. à thé de sel.

Placez les ingrédients dans un robot et mixez-les jusqu'à ce qu'ils soient tous finement hachés. Versez le mélange dans une petite casserole et faites cuire 10 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Vous obtenez 100 ml de pâte de piment. Ajoutez cette pâte à vos plats pour nettoyer les sinus et libérer les poumons.

Le truc le plus important pour vous protéger du rhume et de la



grippe sur la prochaine page





# TOP 7

## REMÈDES NATURELS CONTRE LE RHUME ET LA GRIPPE

### Optimisation de votre système nerveux

Le système nerveux contrôle le fonctionnement de chaque cellule, tissu, organe et système de votre corps. Votre système nerveux est le chef d'orchestre de votre corps, **son dysfonctionnement affecte absolument toutes les fonctions de votre organisme.**

**Donc, si votre système nerveux ne fonctionne pas à son plein potentiel, vos défenses immunitaires risquent aussi de ne pas vous protéger du rhume et de la grippe de façon optimale.**

Optimiser le système nerveux de nos patients c'est ce que nous faisons à chaque jour. Venez nous rencontrer!



**Nous sommes Docteure Julie Desilets et Docteure Marie-Pier Coll, chiropraticiennes.**

Nous vous souhaitons la bienvenue dans votre nouveau monde de santé et de vitalité.

Nous avons un doctorat universitaire de premier cycle comme votre médecin. La différence est que nous n'utilisons pas les médicaments ou la chirurgie pour soigner les gens. Nos techniques sont plutôt naturelles et non-invasives.

Nous pouvons être votre référence en santé, répondre à vos questions et vous fournir des solutions efficaces.

**Pour plus d'informations sur nos services contactez-nous au 819-474-4744.**

**Visitez notre site web au [www.centrechiropratiquefamilial.ca](http://www.centrechiropratiquefamilial.ca)**