

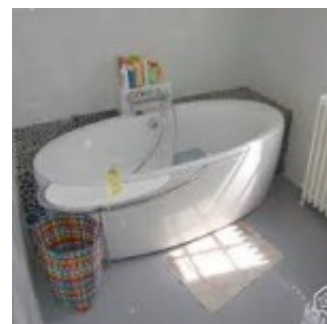
Les recettes contre le rhume



Je ne sais pas pour vous, mais pour moi, les demi-saisons (c'est à dire l'automne et le printemps) sont le meilleur moment pour attraper un rhume ou avoir des allergies.

Et que faites-vous lorsque vous ne pouvez plus parler, quand votre gorge est en feu, votre nez coule sans arrêt et que vous éternuez toute les minutes ?

Voici ce que je fais depuis que je suis toute petite :
(je ne sais pas si c'est efficace, mais ça fait du bien !)



1) Le bain très chaud, sans mousse, avec de l'essence algérienne (deux gouttes suffisent !)

2) L'inhalation : utiliser un inhalateur,
l'essence algérienne (deux gouttes suffisent),
de l'eau bouillante et une serviette :

verser l'essence algérienne et



l'eau bouillante dans le bol,
respirer par l'inhalateur,
avec une serviette sur la tête
pour ne pas laisser échapper les vapeurs.

Cette technique est assez ancienne,
et permet de dégager le nez
lorsqu'on ne peut plus se moucher !

3) Le grog (avec ou sans alcool selon l'âge ou le goût ^^)



composé de : thé (le plus banal), citron (avec pulpe), miel, gingembre (optionnel),
rhum ou grand marnier (optionnel)

Enfin,

4) Le mouchoir imprégné d'huiles essentielles
(eucalyptus, menthe poivrée, arbre à thé)sous mon oreiller toute la nuit !

(on peut aussi utiliser l'essence algérienne à la place des huiles).

Je sais que vous vous posez tous cette question :
"Mais qu'est-ce que c'est l'essence algérienne ???"

C'est un mélange de trois composants naturels : le cinéol (eucalyptol), le menthol et le gaïcol.

Une petite fiole ronde, une étiquette violette, une boîte noire.
En vente libre dans les pharmacies françaises.
Attention, ça sent très fort ! (voir le descriptif [ici](#))

Et vous, vous tombez malade souvent ?
Qu'est-ce que vous faites pour vous soigner sans passer par les médicaments ?



En tout cas, couvrez-vous bien !



Écrit par Claire

オンラインフランス語学校
ENSEMBLE EN FRANÇAIS
アンサンブルアンフランセ

オンラインフランス語学校アンサンブルアンフランセは、プロの講師によるマンツーマンのスカイプレッスンが1回1500円～受講できます。いつでもどこでも手軽に受講できる利便性と生徒一人一人にカスタマイズされた質の高いレッスンが好評です。

