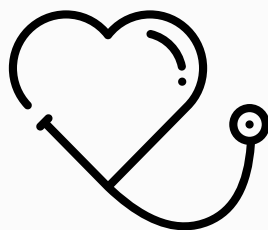


Mes remèdes de Grand-mères



1. Santé

Légende



Tisane



Lotion



Teinture mère



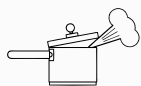
Crème



Macérat huileux



Bain



Décoction



Application



Huile essentielle



Inhalation



Hydrolat



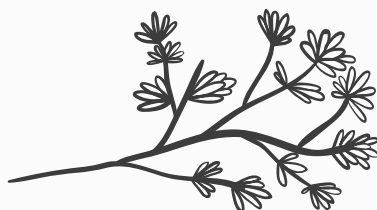
Cataplasme



Macération



Gelules



Un remède encore peu connu...

Le cocktail de Jarvis

C'est le remède qui soigne 90% des maux quotidiens. Facile à réaliser, et pour un coût extrêmement bas.

Ingrédients :



Vinaigre de cidre _____ 10 ml _____

Miel _____ 5 g _____

Eau riche en sodium _____ 100 ml _____

Mélangez les 3 ingrédients et buvez jusqu'à 3 verres par jour, pour :

- Faiblesse, fatigue, fragilité face aux microbes et virus (avec de la vitamine C naturelle)

- Rhumes et troubles des voies respiratoires :

En cas de mal de gorge et d'enrouement, faites des gargarismes de vinaigre de cidre dilué (75 ml d'eau tiède avec 25 ml de vinaigre). Si l'inflammation est aiguë, gargarisez toutes les heures (recracher !). En cas de toux bronchique, le vinaigre de cidre va favoriser la liquéfaction et l'expectoration des mucosités. Prenez 1 c. à café de ce sirop : 4 c. à soupe de miel liquide avec 5 c. à café de vinaigre de cidre. Buvez beaucoup de liquide (des infusions de thym très chaudes) pour aider les mucosités épaisses à se liquéfier.

- Troubles cardiaques et circulatoires

- Troubles intestinaux :

Diluez 2 c. à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau et buvez-le avant les repas par petites gorgées jusqu'à disparition des maux. En cas de constipation, boire plusieurs fois par jour 2 c. à café de vinaigre de cidre diluées dans un verre d'eau peut aider à réguler le transit.

- Diabète

- Douleurs articulaires (arthrose, arthrite, rhumatismes, goutte)

- Ostéoporose

- Troubles des reins et de la vessie :

Le vinaigre de cidre favorise le rinçage des reins et de la vessie et prévient la formation de calculs rénaux et vésicaux. Buvez aux repas 2 c. de vinaigre de cidre diluées dans un verre d'eau. Là aussi, buvez des infusions (de pissenlit ou d'ortie) pour mieux éliminer.

Etc (Source : Alternative santé)

Retrouvez mes "carnets secrets" sur amazon.fr, en tapant le nom de l'auteure : Catherine Gouche

1. Remède contre : _____

Nom du remède : _____

Usage : Externe ☐ Interne ☐

Forme de préparation :



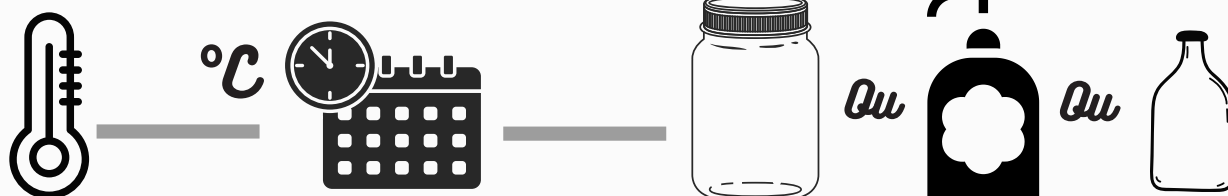
Autres : _____

Ustensiles :

Ingédients :



Stockage :



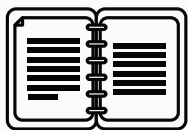
Utilisation : _____

Préparation : _____

Posologie : _____

Précaution d'emploi : _____

Contre indication : _____



NOTES

