Trucs & astuces

Booster les défenses immunitaires

(les cures c'est mieux, en prendre a minima une semaine. pour les huiles essentielles ne pas en prendre plus de 3 semaines consécutives. faire une pause de 1 semaine et reprendre c'est ok)

- Une cuillère à café de miel avec 2 gouttes propolis ou
- Une cuillère à café de miel avec 1 gouttes d'huile essentielle de ravinsara ou
- Extrait de pépins de pamplemousse (cure pré-hivernale de 1,5 mois, entre 10 et 20 gouttes par jours)

Revision #3
Created 26 June 2024 15:19:10 by Aubergedenarse
Updated 2 July 2024 16:31:27 by Aubergedenarse