



RHUME

TROUSSE À OUTILS

TROUSSE D'OUTILS POUR LE RHUME ET LA GRIPPE

Par Anthony William Médium Médical

Dans notre monde moderne, la grippe circule 24h/24 et 7j/7 partout sur la planète. Il y a plus de souches de bogues que jamais à attraper.

Il y a trois raisons pour lesquelles nous devons prendre soin de notre système immunitaire en cas de rhume et de grippe :

1

Notre système immunitaire nous protège du rhume et de la grippe lorsque nous y sommes exposés.

2

Notre système immunitaire nous aide à traverser au mieux la durée des rhumes et des gripes. Plus votre système immunitaire est fort, meilleure sera votre expérience.

3

Nous avons besoin que notre système immunitaire puisse bien récupérer du coup persistant qu'il subit du rhume et de la grippe après que l'insecte a quitté le corps.

Pour plus d'informations sur la façon dont le rhume et la grippe peuvent déclencher d'autres maladies, symptômes et conditions et affecter le corps à long terme, vous pouvez lire [Medical Medium Brain Saver : réponses à l'inflammation cérébrale, à la santé mentale, au brouillard cérébral, aux symptômes neurologiques, au TDAH, à l'anxiété, TOC, dépression, métaux lourds, Epstein Barr, convulsions, Lyme, dépendance, Alzheimer, troubles auto-immuns et de l'alimentation](#), et son titre compagnon, [Brain Saver Protocols, Cleanses & Recipes For Neurological, Autoimmune and Mental Health](#).

BOÎTE À OUTILS DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Il peut être extrêmement utile d'avoir une boîte à outils d'herbes, de suppléments et de recettes de guérison à portée de main et prête à être utilisée chaque fois que vous en avez besoin. Ils peuvent faire toute la différence lorsque votre système immunitaire a besoin de soutien. Vimergy est une marque de suppléments que j'approuve pleinement parce que j'aime la qualité, la propreté et l'efficacité de leurs produits. Je travaille avec Vimergy parce qu'il est si important d'offrir des suppléments vraiment bénéfiques aux personnes qui en ont besoin.



7 HERBES ET SUPPLÉMENTS À GARDER À PORTÉE DE MAIN



B12 avec adénosylcobalamine et méthylcobalamine | sulfate de zinc

Vitamine C | Griffe de chat | Propolis | Feuille d'olivier | Sceau d'or

ALIMENTS À ÉVITER QUAND VOUS AVEZ UN RHUME OU GRIPPE

Oeufs | Produits laitiers | Gluten (ou idéalement toutes les céréales)

Maïs | Soja | Porc | Huile de canola

CONSEIL BONUS : Plus vous pouvez vous en tenir à la consommation de liquides tels que l'eau de citron, le jus de céleri, le jus de concombre, d'autres jus frais, l'eau de noix de coco et le bouillon de guérison pendant que vous avez des symptômes de rhume ou de grippe, plus cela aidera votre corps à guérir.



THÉ AU THYM ET EAU

Thé au thym :

Ingrédients : 2

brins de thym frais 10-16 oz
d'eau chaude Facultatif :

citron frais et/ou miel brut

Instructions : Placer le
thym dans une tasse

et ajouter de l'eau chaude.

Laisser infuser 15 minutes ou
Suite.

Retirez le thym, ajoutez
éventuellement du miel cru et/ou
du citron et dégustez.

Eau de thym :

Ingrédients : 2

bouquets entiers de brins de thym
frais 32-64 oz d'eau

filtrée ou de source Facultatif : citron frais,
miel cru, baies, tranches de concombre,
menthe, etc.

Mode

d'emploi : Remplir une cruche ou un pichet d'eau à
température ambiante et ajouter des brins de thym. Laisser
trempé sur le comptoir de la cuisine pendant la nuit. Le matin,
retirez / filtrez les brins de thym et ajoutez du citron ou du miel
brut ou tout autre ingrédient facultatif de votre choix. Sirotez de
l'eau tout au long de la journée pour les bienfaits de l'hydratation
et de la guérison.



SIROP DE SUREAU

Ingrédients :

3/4 tasse de baies de sureau
séchées 3 tasses d'eau
3/4 tasse de miel brut

Ajouts facultatifs : 1

bâton de cannelle 1
anis étoilé entier 1/4 c. à
thé de clous de girofle entiers

Directions: Placer les baies de sureau séchées et l'eau dans une
casserole de taille moyenne (avec des épices facultatives) sur le feu.
Cuire à feu moyen-élevé pendant 45 minutes à 1 heure, jusqu'à ce qu'il soit
épais et réduit de moitié. Retirer et refroidir complètement.

Filter le sirop dans un bol, presser le jus des baies avec une cuillère en bois et jeter les
épices entières. Fouetter le miel brut et verser dans des bocaux.

Pour le maintien de la santé, savourez 1 cuillère à soupe par jour. Pour vous aider à vous
remettre d'un rhume ou d'une grippe, prenez 1 cuillère à soupe 3 fois par jour.

Donne 1 à 2 tasses



BOUILLON DE GUÉRISON

Ingrédients : 4

carottes, hachées ou 1 patate douce, coupée en cubes 2 branches de céleri, hachées grossièrement 2 oignons, tranchés 1 tasse de persil, finement haché 1 tasse de champignons shiitake, frais ou séchés (facultatif)

2 tomates, hachées (facultatif)

1 bulbe d'ail (environ 6 à 8 gousses), émincé 1 pouce de racine de gingembre frais 1 pouce de curcuma frais

racine

8 tasses d'eau

Facultatif : piments ou flocons de piment rouge

Mode d'emploi : Mettre tous les ingrédients dans une casserole et porter à ébullition douce. Baisser le feu à doux et laisser mijoter environ une heure. Filtrer et siroter un bouillon riche en minéraux, cicatrisant et réparateur ou laisser les légumes à l'intérieur pour en faire une soupe cicatrisante légère.

THÉ ET EAU AU GINGEMBRE

Thé au

gingembre :

Ingrédients : 2 sachets de thé au gingembre ou 1 pouce de gingembre frais, râpé 10-16 oz d'eau chaude

Facultatif : citron frais et/ou miel brut

Instructions : Placer les sachets de thé au gingembre

ou le gingembre frais dans une tasse et ajouter de l'eau chaude . Laisser infuser 15 minutes ou plus. Retirez les sachets de thé ou le gingembre frais et filtrez.

Ajoutez éventuellement du miel cru et/ou du citron.

Eau de gingembre :

Ingrédients : 1

à 2 pouces de racine de gingembre frais 2 à

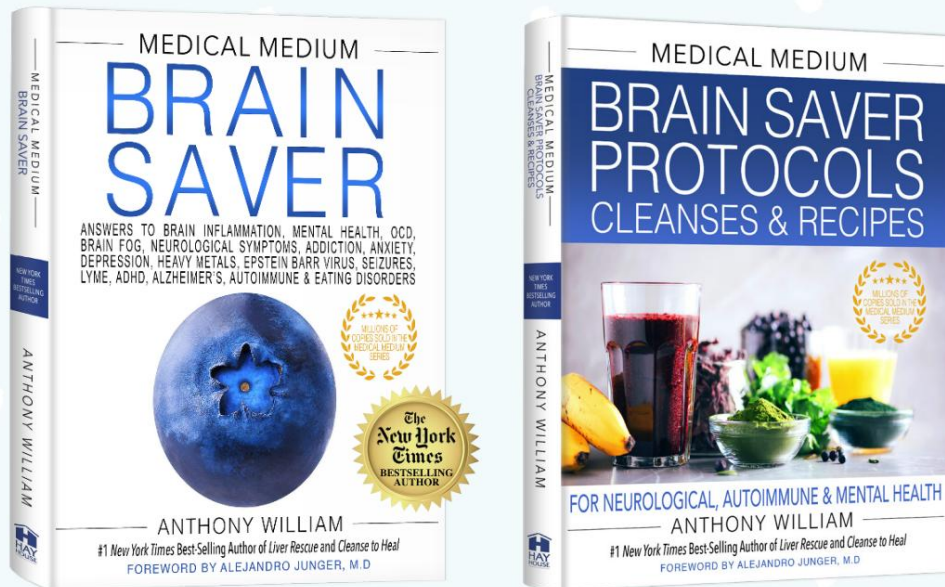
3 tasses d'eau
Jus de 1/2 citron

Miel cru



Les directions:

Râpez le morceau de racine de gingembre de 1 à 2 pouces. Ajouter 2-3 tasses d'eau et un filet de citron. Sucrez avec du miel cru. Filtrez et dégustez tiède ou froid. Sirotez-le tout au long de la journée pour ses puissantes propriétés protectrices contre les maladies.



Pour plus d'informations sur la santé,
reportez-vous aux protocoles, nettoyages
et recettes Brain Saver et Brain Saver.
Consultez toujours votre médecin ou votre
fournisseur de soins de santé pour voir si
cela convient à vos besoins individuels.