

Décongestionnant maison

- *Le meilleur décongestionnant maison pour le nez bouché!*



Ce dont vous aurez besoin :

- 1/2 cuillère à café (2.5 ml) de gingembre moulu
- 1/2 cuillère à café (2.5 ml) de poivre de Cayenne
- 1 cuillère à soupe (15 ml) de miel
- 4 cuillères à soupe (60 ml) de jus de citron
- 4 cuillères à soupe (60 ml) de vinaigre de cidre de pommes

Étapes :

1. Dans une casserole, faites mijoter à feu doux le jus de citron et le vinaigre de cidre de pommes.
2. Ajoutez ensuite le miel, le gingembre moulu et le poivre de Cayenne.
3. Conservez dans un pot hermétique.
4. Lorsque besoin, secouez le pot pour bien mélanger le gingembre et le poivre de Cayenne.
5. Prenez 1 à 2 cuillères à soupe par jour dès que votre nez commence à boucher!

“

Le mélange de gingembre moulu et de poivre de Cayenne débouchera assurément vos voies nasales. Un remède 100% naturel contre la congestion!

Merci d'imprimer mon astuce! Passez le message que vous l'avez pris sur MeilleursTrucs.com :)

