



## 2. Baume des titans – Laboratoires Bimont

L'hiver, le système ORL est bien souvent le premier à trinquer de la faiblesse de notre système immunitaire ; toux, rhume, bronchite...

Voilà (enfin) un « **baume du tigre** » adapté à la législation française, avec des ingrédients AUTORISÉS et LÉGAUX!

- En cas de **bronchite, toux ou de problèmes respiratoires**, disposer un peu de baume sur la poitrine et dans le haut du dos (entre les omoplates) et masser doucement.
- En cas de **rhume**, disposer un peu de baume sous le nez, sur les tempes et les sinus, pour dégager le système ORL.
- En cas de **migraines**, masser lentement les tempes avec un peu de baume et en disposer également sur le milieu du front (au niveau du troisième œil).
- En cas de **torticolis ou de douleurs articulaires**, masser les parties concernées avec un peu de baume. Ne surtout pas disposer sur les muqueuses.

**Baume des titans ORL des Laboratoires Bimont, 9 euros,**

**Disponible sur notre boutique en ligne [www.lejdb.com](http://www.lejdb.com)**



Laboratoires Bimont

## 3. Manger de la cannelle

Les **bienfaits de la cannelle** sont nombreux ; antivirale, anti-bactérienne, énergisante...

Pour un hiver en pleine santé, n'hésitez donc pas à saupoudrer vos boissons chaudes et vos plats de cannelle 🍷

Voici quelques **idées de recettes à la cannelle** pour vous inspirer...



## 4. Manger du miel de Manuka

Les **bienfaits du miel** sont également nombreux et reconnus en matière de santé. Pour **la médecine chinoise**, chaque miel a des **propriétés bien spécifiques** ; le miel de bruyère serait davantage diurétique que celui d'oranger auquel on accorde des vertus calmantes, ou encore celui de lavande, auquel on reconnaît des propriétés antiseptiques pour les bronches.

Mais il y en a un qui attire particulièrement l'attention du corps médical depuis quelques temps...

Le **miel de Manuka**, récolté à partir d'un arbuste sauvage de Nouvelle-Zélande, de la même famille que l'Arbre à thé (Tea tree), possède notamment de **puissantes vertus antibactériennes**. *Une équipe de chercheurs de l'université de Waikato, en Nouvelle-Zélande, l'a étudié et a découvert qu'il avait une action bactéricide supérieure à certains traitements antibiotiques – il peut notamment agir sur le staphylocoque doré. La raison : il contient un composant supplémentaire original, baptisé pour l'occasion UMF (unique manuka factor), terme devenu le sigle utilisé par l'association Active Manuka Honey pour désigner la teneur de cette substance et garantir son authenticité.* (source Psychologies)

Une cuillère de miel de Manuka par jour = bon pour le moral, bon pour la santé!



Miel de Manuka

Pour que cet hiver, la force soit avec vous!

[f Like](#) [2](#) | [T](#) [Tweet](#) | [P](#) [Pin it](#) | [S](#) [Share](#)

Tags: acérola, baume du tigre naturel, cannelle, compléments alimentaires naturels, gamme cinq saisons, hiver, laboratoires Bimont, lejdbe shop, médecine chinoise, miel de manuka, rein, remèdes naturels hiver, vessie