

Mode d'utilisation Pack immunité	Comment l'utiliser	Dosage conseillé	Moment idéal	Durée conseillée
Miel de thym	À consommer seul ou mélangé à une préparation	1 cuillère à café	Le matin à jeun ou dans une infusion tiède	Cure de 3 semaines
Thym séché	En infusion (laisser infuser 10 min dans eau chaude)	1 cuillère à café par tasse	Matin ou soir	2 à 3 semaines
Curcuma en poudre	À mélanger dans une boisson chaude, lait végétal ou miel	½ cuillère à café	Après un repas	3 semaines
Gingembre en poudre	En infusion ou mélangé au miel	¼ à ½ cuillère à café	Le matin ou en journée	2 à 3 semaines
Graines de nigelle	À avaler avec de l'eau ou intégrer dans l'alimentation (yaourt, salade, pain, tisane)	½ cuillère à café	Le matin	3 semaines

