



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



Santé Physique

• Pour le mois de Avril 2025

Activités :

• Spray anti-allergènes maison

Ingrédients :

- ✓ 250 ml d'eau (du robinet ou filtrée)
- ✓ 10 gouttes d'huile essentielle de lavande ou d'eucalyptus
- ✓ 1 flacon spray vide

Astuce : Si vous voulez un effet plus puissant, ajoutez 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc.

Préparation :

1. Remplissez le flacon avec l'eau.
2. Ajoutez les gouttes d'huile essentielle.
3. Secouez bien avant chaque utilisation.

Utilisation :

Vaporisez dans l'air, sur les tissus et autour du lit 1 à 2 fois par jour.

2. Recette anti-allergies

Objectif : Renforcer son système immunitaire et réduire l'inflammation avec une alimentation adaptée

Recettes faciles :

✓ Smoothie vert anti-allergie

Ingrédients :

- 1 poignée d'épinards
- ½ avocat
- 1 kiwi
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- 200 ml d'eau de coco
- Jus de ½ citron

Préparation :

1. Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse.
2. Buvez immédiatement pour bénéficier des vitamines et antioxydants.

جزاك الله احسن الجزا

Équipe Santé Physique