

L'hiver est souvent la saison d'une fatigue contre laquelle nombreux sont ceux qui tentent de lutter grâce à des vitamines souvent onéreuses. Et s'il suffisait d'un oignon pour aller mieux ?

Très riche en vitamines, l'oignon est votre allié santé. Et pour l'utiliser contre la fatigue, il vous suffit de faire bouillir pendant 20 minutes un litre d'eau dans laquelle vous aurez mis l'équivalent d'un oignon en tranches. Buvez ensuite cette préparation, régulièrement, pendant deux jours, et renouvelez dès que vous vous sentez faiblir de nouveau