

Remèdes naturels contre le rhume et la grippe

Une boisson naturelle pour combattre le rhume et la grippe

Si vous sentez que vous allez avoir un rhume ou une grippe, préparez une tasse de cette boisson délicieuse. Elle est très simple à faire et très économique! Vous pouvez la-boire tous les jours, même si vous n'êtes pas malade.

Le gingembre

Le gingembre contient un composé appelé gingérol qui est responsable de ses propriétés médicinales. Il a été utilisé pendant des siècles pour soulager le mal de gorge et pour se débarrasser de la congestion.

Le miel

Le miel est un antibactérien, et possède également des propriétés antioxydantes. Une étude publiée dans la revue Pediatrics a constaté que par rapport à un placebo, le miel était de loin supérieur dans la suppression de la toux des enfants pendant la nuit. Assurez-vous d'utiliser le miel brut, car il contient plus de nutriments le rendant plus efficace pour stimuler le système immunitaire afin de lutter contre les virus.

La cannelle

La cannelle a une teneur élevée d'anti-oxydants. Elle a des propriétés anti-bactériennes et anti-fongiques puissantes. La cannelle est également une excellente source de manganèse, de fibres, de fer et de calcium. En conséquence, elle a été utiliséeE comme un remède maison efficace pour les rhumes.

Le citron

Les citrons sont riches en vitamine C. La vitamine C aide à protéger le système immunitaire et l'empêche de contracter des infections. rhume

Les clous de girofle

Les clous de girofle sont expectorants, ce qui signifie qu'ils soulagent la toux et aident à éliminer le flegme. Ils sont aussi un analgésique naturel et riches en antioxydants qui soutiennent le système immunitaire.

Le curcuma

L'un des anti-inflammatoires les plus efficaces, le curcuma est l'un des meilleurs remèdes pour prévenir et traiter le rhume et la grippe. C'est un antiviral et un antiseptique, cette épice traditionnellement utilisée fonctionne à merveille sur notre système immunitaire, le foie et la santé globale.

Ingrédients:

3 tranches fines de gingembre frais (rappé).

Le jus d'un demi citron.

1 cuillère à soupe de miel.

1/2 cuillère à café de cannelle.

1/4 cuillère à café de clou de girofle.

½ cuillère à soupe de curcuma.

1/6 cuillère à café de poivre noir (augmente la biodisponibilité du curcuma).

Instructions:

1-Mettre tous les ingrédients (sauf le miel) dans une casserole et porter à ébullition.

2-Réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 10 minutes.

3-Ajouter le miel et remuer.

4-Filtrer et boire ce remède naturel pour éradiquer le rhume et la grippe.

Cette recette contre le rhume et la grippe est destinée à des personnes en bonne santé. Ceux qui sont immunodéprimés, les personnes âgées ou les personnes atteintes de maladies chroniques devraient consulter leur médecin.