

Faire un grog

Débutant

Introduction

Le grog est une boisson chaude alcoolisée qui a longtemps été prisée pour enrayer les petites affections de l'hiver. Son action ? En permettant d'augmenter la température corporelle, il agit comme un sauna. Résultat, on transpire et on chasse les toxines. Petit bonus : le grog aide à s'hydrater et a une action apaisante immédiate en fluidifiant les mucus et en adoucissant la sensation de gorge douloureuse. Le nouvel engouement pour les soins traditionnels lui redonne une place de choix.



Voici pas à pas comment faire un authentique grog.

Télécharger et imprimer gratuitement

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://rhume.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Matériel nécessaire pour faire un grog

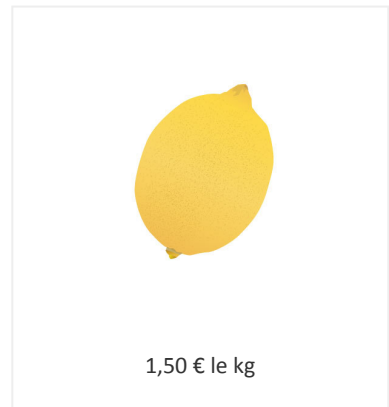
Brique de lait



Casserole



Citron



Miel



Tasse



Du bon usage du grog

Il y a des précautions (à cause de la présence d'alcool) et tout un rituel à suivre autour du grog afin qu'il vous soit le plus bénéfique possible :

- Seuls les adultes peuvent boire un grog.
- Limitez-vous à 1 seul grog par jour.
- Évitez l'association grog et médicament.
- Buvez un grog de préférence le soir, avant le coucher.
- Enveloppez-vous d'une couverture bien chaude et bien moelleuse pour augmenter ses effets sur la température corporelle, au moment de sa dégustation et après.

Grog rhume



1. Choisissez l'alcool qui servira de base pour votre grog

- Choisissez selon vos goûts un des alcools blancs suivants :
 - du rhum pour les puristes (Edward Vernon, amiral anglais, inventeur du grog, l'a confectionné avec cet alcool) ;
 - du whisky ;
 - ou de la vodka.
- Versez-en 2 à 4 cuillerées à soupe maximum (pour un grog) dans une casserole.

À savoir : l'alcool joue un rôle actif dans le grog. Il suscite une réaction énergétique temporaire qui « revigore », sans engendrer l'ivresse. Un grog sans alcool n'est pas un grog, c'est une simple infusion. Il existe un nouvel engouement autour d'un « grog sans alcool » qui est souvent à base de fruits (cranberries surtout) et de sucre. Ce sont des sortes de bombes sucrées dont les mauvaises bactéries raffolent et se servent pour proliférer.

2. Améliorez le goût du grog avec des ingrédients antiseptiques

Plusieurs ingrédients peuvent être ajoutés au grog, selon vos goûts. Ils serviront à exacerber ses saveurs. L'idéal est de sélectionner des ingrédients exhausteurs de goûts qui ont des propriétés anti-inflammatoires, antiseptiques ou antioxydantes pour renforcer l'effet soin de cette boisson chaude. Vous avez le choix entre :

- du jus de citron fraîchement pressé qui, grâce à la vitamine C et à l'acide citrique, a des propriétés anti-inflammatoires, antiseptiques et antioxydantes ;

Citron : propriétés et bienfaits sur la santé



- de l'ail en rondelles pour ses propriétés antiseptiques et anti-inflammatoires ;



Utiliser les vertus de l'ail

- du miel pour ses propriétés apaisantes et antiseptiques. Pour ces raisons, c'est le seul sucre autorisé dans un grog. Pas plus d'une cuillerée à café, en revanche, car il est très riche en sucre ;

Miel et toux



- du thym anti-spasmes et anti-infections ;

- diverses épices très antiseptiques (entre autres la cannelle, connue pour son action antibactérienne, à prendre sous forme d'huile essentielle, ou le clou de girofle pour ses propriétés antidouleur) à doser selon le goût de chacun.



Vertus de la cannelle

Ajoutez ces divers ingrédients dans la casserole contenant l'alcool, à l'exception du jus de citron qui doit être ajouté au dernier moment, juste avant la dégustation.

3. Faites infuser votre grog

- Faites chauffer dans une casserole :
 - de l'eau ;
 - ou du lait.

Conseil : préférez l'eau plutôt que le lait qui participe à l'augmentation de la formation de mucus, qui fait le bonheur des virus. Le lait doit impérativement être évité pour les intolérants au lactose.

Important : si vous souhaitez ajouter du citron à votre grog, ne faites surtout pas bouillir votre liquide car cela détruirait la vitamine C qui est très thermosensible.

- Versez l'eau ou le lait dans la tasse.
- Laissez infuser 5 minutes, le temps que les arômes se libèrent. Votre boisson n'en sera que plus savoureuse.
- Versez le grog dans une tasse ou un grand verre épais supportant la chaleur.
- Si vous le souhaitez, ajoutez du citron dans votre grog.

Il n'y a plus qu'à déguster !

Et encore plus de
fiches pratiques !



- [Soigner une sinusite naturellement](#)
- [Contre le rhume : adopter les inhalations d'eucalyptus](#)
- [Comment vite se rebooster en cas de rhume ?](#)
- [Comment bien mettre son écharpe ?](#)
- [Comment garder ses mains au chaud en hiver ?](#)
- [Bien utiliser les propriétés du miel](#)
- [Prévenir et soigner la grippe naturellement](#)
- [Soigner la grippe](#)
- [Comment soigner une rhinite](#)
- [Soigner un rhume naturellement](#)
- [Lutter contre le rhume](#)
- [Comment soigner une sinusite chronique](#)



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point de l'Union St-Vincent 92441 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact