

## L'ail pour les poumons

On a remarqué que l'ail est un produit naturel qui nous aide à ouvrir les bronches, et c'est ce qui nous permet de mieux respirer. En plus, comme si cela ne suffisait pas, l'ail nettoie aussi nos poumons car il élimine les matières dangereuses qui sont généralement logées à l'intérieur de ces derniers !

<http://amelioresetasante.com/lail-comme-base-de-preparations-medicinales/>

## La vapeur aromatique

Les experts recommandent également d'aspirer de la vapeur aromatique, notamment celle qui contient de l'eucalyptus ou du citron. Ce type de remède est idéal pour nettoyer les poumons, et il vous amène à jouir d'une meilleure santé. Dans ces cas-là, le mieux est de faire bouillir de l'eau pour ajouter ensuite du citron ou des feuilles d'eucalyptus. Il ne nous reste plus qu'à inhaler la vapeur en couvrant notre tête avec une serviette. D'autre part, il existe aussi une option plus simple : acheter un humidificateur !

## Elixir miracle pour nettoyer vos poumons

les ingrédients:

400 g / 14 oz d'oignons

1 litre / 34 oz d'eau

400 g / 14 oz de sucre brun

2 cuillères à soupe de curcuma

Une petite racine de gingembre nettoyé.

Mettez une petite casserole à chauffer. Versez l'eau et le sucre, et laissez bouillir. Ajoutez l'oignon nettoyé et coupé en petits

morceaux, et la racine de gingembre pelée et râpée (environ la taille de votre pouce). Ajoutez le curcuma, et quand il commence à bouillir, baissez le feu. Laissez mijoter jusqu'à ce que la quantité ait diminué de moitié, égouttez, mettez le mélange dans un flacon en verre, et placez-le au réfrigérateur une fois qu'il a complètement refroidi. Prenez deux cuillères à soupe de cet élixir le matin (à jeun), pendant la soirée, et deux heures après un repas