

# Remèdes maison contre le rhume

---

<"xml encoding="UTF-8?">

remèdes maison contre le rhume et la grippe 8



Votre cuisine regorge d'ingrédients vous permettant de soulager un nez bouché ou une toux sèche. Découvrez huit remèdes maison pour combattre les symptômes du rhume et de la .grippe

Début de rhume

Faites une cure de thym, citron et sureau. Le thym désinfecte, le citron apporte de la vitamine C .et le sureau aide à éliminer les toxines

Préparez-vous un litre d'infusion avec une poignée de thym, une rondelle de citron et une bonne pincée de fleur de sureau. Sucrez si vous le voulez avec du miel, et buvez de cette .tisane, chaude ou froide, tout au long de la journée

aliments pour combattre le rhume et la grippe 5

Repousser les rhumes et la grippe avec un coup de pouce nutritionnel. Voici 5 aliments qui .peuvent aider

## L'ail .1

En plus de renforcer le système immunitaire, l'ail est aussi un antibactérien, un antiviral et un antifongique. Il aide l'organisme à produire les globules blancs et les anticorps qui combattent les infections. Associez-le à d'autres aliments épicés, comme le piment, la moutarde de Dijon et les radis pour déclarer la guerre au mucus

## Les champignons .2

Les champignons contiennent des AHCC (composé corrélé d'hexose actif), reconnus pour améliorer la réponse de notre système immunitaire au virus de la grippe. Leur texture ressemble à celle de la viande et ajoute une saveur riche à la sauce, aux soupes et aux sautés

## Les poissons .3

Le saumon et les sardines sont une excellente source de vitamine D et d'acides gras oméga 3. Ces poissons gras aident à réduire les inflammations, qui peuvent empêcher le système immunitaire de se protéger contre les bactéries et les virus. Faites-les pocher avec du citron, pour une dose supplémentaire de vitamine C anti-infections

## La patate douce .4

La patate douce est riche en bêta-carotène, qui se transforme en vitamine A, laquelle favorise le renouvellement rapide des cellules pulmonaires et multiplie les cellules combattant les infections. Elles sont délicieuses cuites avec la peau

## Le pomélo .5

Il y a 88 mg de vitamine C dans un seul pomélo – bien assez pour stimuler la production de globules blancs. Manger cet agrume aigre-doux augmente nos taux de glutathion, un puissant antioxydant qui vous protège des maladies de l'hiver. C'est un bon choix pour un dessert ou un .petit-déjeuner faible en sucre et riche en fibres

source: [www.plaisirsante.ca](http://www.plaisirsante.ca)\*