

UN SOUTIEN FAIT MAISON POUR UN HIVER PLUS FORT ET PLUS SAIN

Un sirop stimulant l'immunité



L'hiver est synonyme d'une plus grande prévalence de rhumes, de gripes et d'infections respiratoires, en partie à cause des températures froides et de l'humidité réduite, qui créent des conditions idéales pour la survie des virus. Le manque d'ensoleillement en hiver peut entraîner une diminution de la production de vitamine D, un élément essentiel au bon fonctionnement du système immunitaire. Le froid lui-même peut également affaiblir la réponse immunitaire de l'organisme, le rendant plus vulnérable aux maladies.

Un sirop stimulant l'immunité, rempli de vitamines vitales, de minéraux et d'ingrédients naturels, peut constituer une mesure préventive précieuse pour renforcer le système immunitaire et réduire le risque de tomber malade pendant l'hiver, offrant ainsi une couche supplémentaire de défense contre les problèmes de santé saisonniers. Vous trouverez de nombreuses recettes en ligne – une recherche rapide sur Google peut vous aider à en découvrir une qui correspond à vos goûts – mais en voici une simple que nous aimerions partager.

UN SIROP STIMULANT L'IMMUNITÉ

Facile à préparer, ce remède maison aide à soulager les maux de gorge et à renforcer le système immunitaire. Plein d'antioxydants et de minéraux essentiels, ce sirop réchauffe le corps et l'esprit. Consommez 2 à 3 cuillères à thé par jour lorsque vous vous sentez mal ou que vous souffrez d'un mal de gorge tenace.



INGRÉDIENTS

2,5 cm de gingembre frais
4 petites gousses d'ail
2 brins de romarin frais
2 branches de thym frais
8 onces de miel

également nécessaire : 1 bocal en verre de 8 onces avec couvercle

INSTRUCTIONS

Couper le gingembre en morceaux d'un quart de pouce (il n'est pas nécessaire de l'éplucher au préalable). Écraser les gousses d'ail avec le côté de votre couteau et les faire sortir de leur peau. Placer les tranches de gingembre, les gousses d'ail écrasées, le romarin et le thym dans le bocal vide. Si nécessaire, pliez ou cassez les tiges des herbes aromatiques en deux pour qu'elles s'insèrent confortablement. Recouvrir de miel et laisser infuser dans un endroit frais et sombre pendant au moins une semaine. Conserver au frais et à l'abri de la lumière jusqu'à deux mois.