

Les meilleures infusions contre la toux

Au lieu d'acheter des médicaments aux effets si néfastes pour l'organisme, tentez ces **infusions à base d'ingrédients naturels** que vous trouverez au quotidien à des prix abordables pour **donner un résultat impressionnant sur votre santé.**

LE THYM

Le thym est une plante réputée comme étant un **excellent antiviral, antiseptique et antimicrobien.** Voilà pourquoi, il est l'ingrédient phare des **infusions hivernales** pour se protéger des maladies saisonnières. Grâce à ses composés, le thym va soulager l'inflammation oropharyngée. Il suffit d'infuser quelques brins de thym frais dans de l'eau bouillante pour obtenir une potion magique pour **apaiser la gorge irritée et la toux.**

LA RACINE DE RÉGLISSE

Si la réglisse est très sollicitée pour ses propriétés avérées sur les remontées acides et les troubles gastro-intestinaux, elle est également super efficace pour **lutter contre les virus et les bactéries** grâce à ses antimicrobiens. Toutefois, il faut faire attention avec cette infusion si vous souffrez d'**hypertension.** Le mieux est de vérifier les contre-indications avant d'en boire pour éviter les catastrophes.

LA GUIMAUVE

La guimauve fait partie des **remèdes naturels les plus efficaces** pour combattre la toux et les maux de gorge. Elle est également d'une grande efficacité pour lutter contre la grippe, le rhume ou la bronchite. Cet ingrédient a le pouvoir

de **désobstruer les voies respiratoires** tout en supprimant le mucus. En quelques instants, les voies respiratoires sont dégagées. C'est l'infusion parfaite à faire régulièrement en automne et en hiver.

LA CAMOMILLE

Avec la camomille, vous pouvez préparer une **boisson chaude riche en antioxydants** et bénéfique pour le corps surtout la gorge. Cette infusion très apaisante peut soulager les maux de gorge tout en assurant sa protection. Elle peut ainsi **apaiser les irritations des muqueuses de la gorge** en lui procurant un lubrifiant naturel. Vous pouvez ainsi faire confiance à cette infusion pour atténuer le mal de gorge.

LE GINGEMBRE

Le gingembre est connu pour son **effet positif sur la digestion**. Cependant, il possède également des **propriétés anti-inflammatoires** très puissantes pour venir à bout des symptômes de la grippe comme la gorge irritée ou encore la toux. Pour cela, préparez une infusion au gingembre pour accélérer la guérison. Vous pouvez le combiner **avec la cannelle et du miel** pour une efficacité optimale.