



Enrhumé(e) ? Optez pour le sureau et le thym

Infusion

Les fleurs séchées de sureau sont utilisées depuis des siècles en phytothérapie. L'Organisation Mondiale de la Santé reconnaît d'ailleurs son usage traditionnel pour soulager les symptômes du rhume. Le thym, lui, contient des flavonoïdes qui luttent contre les spasmes. Il va vous aider à soulager la toux qui accompagne parfois le rhume.

INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe de Thym (*Thymus vulgaris*).
- 1 cuillère à soupe et demi de sureau (*Sambucus nigra*).
- 1 cuillère à café de miel.
- 750 ml d'eau.

PRÉPARATION

- Faites chauffer l'eau dans une casserole jusqu'à ébullition.
- Ajoutez les plantes.
- Laissez infuser 15 minutes.
- Mélangez et filtrez.

UTILISATION

Boire 5 tasses par jour.

CONSERVATION ET PRÉCAUTIONS

À boire dans la journée. Le sureau est contre-indiqué chez les personnes diabétiques.