

Les remèdes de grand-mère. Se soigner avec les plantes. Qu'en dit la science?

Envie de prévenir et soigner la grippe naturellement? Goûtez au thé aux oignons de Germaine Cousin!

Ingrédients

1. 2L d'eau
2. 6 oignons
3. 1 poignée de baies de genièvre
4. Jusqu'à 10 feuilles de laurier
5. 10-15 clous de girofle
6. 5 bâtons de cannelle
7. 2 pointes de couteau de muscade râpée
8. Du miel
9. 6 citrons

Recette

1. Faire cuire les oignons coupés en 4 ou en 6 à feu doux pendant 25 minutes avec les épices.
2. Filtrer.
3. Ajouter le jus de citron, verser dans un Thermos et le boire dans la journée.
4. Sucrez chaque tasse avec une c. à café de miel.
5. À prendre au début d'une grippe ou en prévention en cas d'épidémie.

Scientifiquement intéressant car

- L'oignon est potentiellement anti-microbien.
- L'eugénol contenue dans les clous de girofle est anesthésiante et anti-inflammatoire.
- Le citron contient beaucoup de vitamine C.

Utile également selon Germaine Cousin

- En cas de fièvre

Attention

- La noix de muscade contient des molécules cancérigènes.
- Dans la nourriture industrielle les quantités sont légiférées. Respectez donc les doses préconisées par la tradition.