

Voici ma recette perso, inspiré par une mamie, du sirop contre la toux, que des trucs naturels, en ça marche aussi bien voir mieux qu'un sirop plein de sucre et de saloperie du commerce...

Recette



avec modération:)

Faire bouillir tout ça dans 1/2 litre d'eau:

Une orange coupée en 4, avec sa peau
Une belle branche de thym
Une cuiller à café de curcuma
Une belle larme de rhum (Charette c'est mieux)
Du miel



Infusion

Laissez infuser, filtrez et buvez chaud!

Astuce

Préparez-en plus et conservez ça dans un thermos comme le stanley par exemple pour boire votre mixture de temps en temps...

Le thym?

La **tisane au thym** ([source](#)) aide à soulager les affections dues au froid (**rhume, grippe, courbatures, frissons, angines**), à calmer les gorges irritées la **toux** et donc à mieux respirer pendant l'hiver.

Parce qu'il est riche en phénol, le **thym**, plante antiseptique, antispasmodique, expectorant et stomachique, qui a des propriétés antivirales, est particulièrement efficace contre **les affections des voies respiratoires.**