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 thyms 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.