

Réalisez un sirop qui détoxifie les poumons pour être en meilleure santé

<http://astucesdegrandmere.net/realisez-sirop-nettoie-poumons/>

Avec toute la pollution qui nous entoure et les agents nocifs auxquels nous sommes exposés, les toxines s'accumulent de telle sorte qu'on ne peut plus se permettre de penser que prendre soin de ses poumons est réservé aux fumeurs et aux personnes qui sont exposées à la fumée au quotidien. C'est pour cela qu'ingérer des substances naturelles qui permettent la stimulation du phénomène de purification des poumons est important. Cela permet d'expulser ces matières nocives et autres déchets dont nos poumons se passent fort bien et donc d'éviter des maladies. Ce sirop maison va aider à nettoyer vos poumons et sa richesse en ingrédients hautement antioxydants est bonne pour les cellules et les organes. Et le plus intéressant, c'est que ce sirop va stimuler le système immunitaire dans sa globalité et qu'il est super en prévention de la grippe ou encore du rhume.

Ce qu'il faut :

- 1 kg d'oignons
- 1 litre d'eau
- 1 ½ tasse de sucre muscovado (300 g)
- Deux cuillères de curcuma en poudre
- 1 morceau de gingembre
- 2 cuillères de gingembre en poudre (20 g)

Les étapes :

- 2) Passez ces ingrédients à la casserole avec votre litre d'eau. Ajoutez le curcuma et le sucre.
 - 3) Faites bouillir et une fois à ébullition, baissez le feu jusqu'à réduction de moitié du liquide. Le mélange aura ainsi épaissi.
 - 4) Laissez reposer hors du feu jusqu'à ce que cela refroidisse. Filtrez dans un récipient ou un pichet en verre stocké dans le réfrigérateur.
 - 5) Consommez à jeun le matin avec deux cuillères et quelques heures avant le repas jusqu'à finir le sirop.
- Vous pouvez faire cette cure entre deux et trois fois par an.

Source : [AmélioreTaSanté](#)