

Un sirop naturel pour combattre les glaires
<http://astucesdegrandmere.net/sirop-naturel-combattre-flegme/>

On est souvent victimes des glaires lorsque nous tombons malades par malheur.

Que ce soit à cause d'un gros coup de froid ou une autre maladie au niveau respiratoire, le corps se met à sécréter un mucus composé entre autres d'anticorps et de glycoprotéines dont le but est de favoriser la lubrification des voies respiratoires et de les protéger, les glaires apparaissent.

Même si la nature est bien faite, parfois le corps en produit trop, il devient épais, gênant et on tousse pour l'éjecter. Avec le sirop que nous vous proposons ici, vous pourrez réduire cette production et faire en sorte que cela ne gêne pas la santé et que cela n'interfère pas avec votre guérison.

Il permettra aussi de booster votre système immunitaire au passage et donc à combattre la maladie.

Ce qu'il faut :

400 g de carottes (bio de préférence)

125 g de miel ([choisissez bien votre miel](#), ceux qu'on trouve dans le commerce ne sont souvent pour ainsi dire que des sirops sucrés !)

Un contenant hermétique (bouteille ou pot)

Les étapes :

1) Préparez les carottes (lavage, épluchage, coupe en morceaux) et mettez dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

2) Récupérez le tout et écrasez à la fourchette. Ajoutez le miel et mixez.

3) Transvasez dans votre contenant et laissez poser un jour avant d'en consommer.

4) Prenez-en 4 à 5 cuillères à soupe par jour pour réduire le flegme ou une cuillère à soupe par jour en prévention.

Si vous trouvez cela trop sucré, diluez le tout dans de l'eau tiède.