

Soupe de poulet contre le rhume

Refroidissements, gueule de bois ou chagrin d'amour, nos grands-mères avaient pour tous ces maux une potion magique: la soupe de poulet. A juste titre, du moins pour les coups de froid. Les constituants de poulet et des légumes auraient effectivement une action anti-inflammatoire. De plus, le liquide chaud hydrate les muqueuses, les vapeurs dégagent le nez et ralentissent la prolifération des virus du rhume. On peut encore augmenter l'effet anti-inflammatoire en ajoutant un morceau de gingembre râpé ou un peu de piment finement haché.

