

## J'ai un rhume

**On avale (swallow) une soupe au poulet.** Ce remède réconfortant a récemment été étudié par des scientifiques américains, qui ont conclu que la soupe au poulet aurait des propriétés anti-inflammatoires qui combattraient les effets secondaires du rhume. Et si grand-mère n'est pas à notre chevet (headboard, bedside table) pour nous préparer la recette familiale, on se contente d'une soupe en conserve ; les chercheurs ont constaté qu'il n'y avait pas de différence entre la soupe maison et celle en boîte...à part le goût, bien sûr.

**On mange de l'ail (garlic).** L'allicine, la substance qui donne à l'ail son odeur si caractéristique, a des propriétés antibactériennes et antivirales. C'est pourquoi l'ail est utilisé depuis des siècles pour combattre diverses maladies, dont le rhume et la laryngite. On peut le consommer cru (raw), légèrement cuit ou sous forme de gélules. Attention ; l'ail peut avoir des interactions notamment avec les anticoagulants et les médicaments destinés aux personnes diabétiques.

1. De quels deux remèdes traditionnels s'agit-il dans l'article ? Pour quelles maladies sont-ils utiles ?
2. Quelle différence y a-t-il entre la soupe au poulet maison et la soupe en conserve ?
3. Comment est-ce qu'on peut consommer l'ail ?
4. Prenez-vous l'un de ces remèdes quand vous avez un rhume ?