

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 ? Il s'agit de ces deux remèdes : Avaler une soupe au poulet et manger de l'ail. Ils sont utiles pour combattre les effets secondaires d'un rhume et de la laryngite. Ils ont des propriétés anti-inflammatoires, antibactériennes et antivirales.

2. Quelle différence y a-t-il entre la soupe au poulet maison et la soupe en conserve ? Il n'y a pas de différence à part le goût.

3. Comment est-ce qu'on peut consommer l'ail ? On peut le consommer cru, cuit ou sous forme de gélules.

4. Prenez-vous l'un de ces remèdes quand vous avez un rhume ?