



Titre : Les aliments pour lutter contre le rhume et la grippe

C'est la saison des rhumes dans l'hémisphère nord: les virus sont à l'affut de la moindre baisse de nos défenses immunitaires pour les prendre d'assaut. Voici notre sélection d'aliments qui peuvent vous aider à garder la forme.

Les épices



Les épices comme le safran, les clous de girofle ou la cannelle sont blindés d'antioxydants pour donner un coup de fouet au système immunitaire. Les épices peuvent également décongestionner les sinus. ©elena moiseeva/shutterstock.com

Le thé



Vert ou noir, le thé regorge de polyphénols et d'antioxydants, qui ont des propriétés antibactériennes, antivirales et anti-inflammatoires. ©DUSAN ZIDAR/shutterstock.com

Le saumon et autres poissons gras





Une étude révolutionnaire publiée en 2009 établit un lien entre les carences en vitamine D et les risques d'attraper un rhume ou une grippe. Le saumon est une excellente source de vitamine D. ©Paul Cowan/shutterstock.co

Les patates douce



Elles sont riches en bêta-carotène, un antioxydant qui renforce le système immunitaire. ©Peter zijlstra/shutterstock.com

Le miel



La miel a de nombreux bienfaits pour lutter contre les méfaits de l'hiver: en plus de ses propriétés antioxydantes et antibactériennes, il nappe les parois de la gorge pour un soulagement immédiat. On peut par exemple l'employer pour sucrer une tasse de thé. ©elena moiseeva/shutterstock.com

Le gingembre



Il est employé dans la médecine traditionnelle chinoise pour prévenir les rhumes et les gripes, et serait également un excellent remède contre la douleur et la fièvre. Certaines études indiquent qu'il peut également aider en cas d'inflammation. ©Beat Bieler/shutterstock.com



Les champignons



Les champignons sont riches en bêta-glucanes, des éléments qui peuvent prévenir le rhume en ciblant et en détruisant les cellules responsables des maladies, et doper les systèmes immunitaires affaiblis par des maladies chroniques. ©Paul Cowan/shutterstock.com

Le brocoli et autres légumes verts



Le brocoli est une bonne source d'antioxydants et de vitamine D, deux armes de choix pour prévenir les rhumes et virus. C'est le cas d'autres légumes comme les épinards et le chou, qui contiennent également de la glutathione pour lutter contre les infections. ©Ricardo Esplana Babor/shutterstock.com

Le Bouillon de poulet



Surnommée "pénicilline juive" par certains, le bouillon de poulet mérite sa réputation de remède contre le rhume. Une étude publiée dans la revue "Chest" démontre ses effets anti-inflammatoires qui atténuent les symptômes d'infection des voies respiratoires supérieures. ©a9photo/shutterstock.com



L'ail



L'ail est idéal pour déboucher la gorge et le nez, grâce à un antibiotique naturel, l'allicine, qui lutte contre les infections virales et bactériologiques. ©Brzostowska/shutterstock.com

Source : web