

Des grogs fortifiants pour se préparer à l'automne !

Mieux vaut prévenir que guérir. On est tous d'accord avec cet adage, n'est-ce pas ? Alors, pour entrer dans l'automne en douceur, et éviter d'attraper le premier rhume qui passe, on renforce notre organisme à coup de grogs revisités ! Ici, pas question de rhum, mais de thé, plantes, épices et autres racines au pouvoir fortifiant. Les combinaisons possibles sont nombreuses, alors place à l'écoute de notre corps et à notre créativité !

Pour la petite histoire

D'où vient l'invention de ce remède de grand-mère, reconnu pour ses vertus thérapeutiques ? Le grog aurait été inventé en 1740 par un amiral anglais motivé par l'idée de réduire la consommation de rhum de ses marins. A chaque quart de litre distribué, il y ajoutait 1 litre d'eau chaude.

Une trentaine d'années plus tard, la recette originale du grog - à base de rhum ou d'eau-de-vie - contient obligatoirement du sucre et du citron. Aujourd'hui, on y ajoute traditionnellement du miel et parfois de la cannelle. Elle a comme utilité première de lutter contre les coups de froids, rhumes, gripes... car elle adoucit la gorge et réchauffe. Une ingestion juste avant le coucher est réputée pour favoriser l'élimination des toxines pendant la nuit.

Grog du matin, malin !

Un grog alcoolisé a pour but d'intervenir essentiellement dans le processus de guérison. Aujourd'hui, nous vous proposons de découvrir des versions de grog sans alcool, agissant également en préventif.

Le début de la période automnale est toujours particulier. Il est encore tôt pour remettre le chauffage, et pourtant au réveil, vous avez du mal à sortir de la chaleur du lit, la fraîcheur matinale vous saisissant un peu trop brutalement. Qu'à cela ne tienne, vous ne subirez pas sans rien faire ! A peine levé(e), vous vous préparez un thé bio High Mountain. Ce thé vert est idéal comme base de grog énergisant. Une fois infusé comme vous l'aimez, vous y glissez

Des grogs fortifiants pour se préparer à l'automne !

:

- 1 cm de gingembre pelé et tranché
- ½ cm de curcuma pelé et tranché (ou une pincée de curcuma en poudre)
- ½ citron pressé
- 1 cuillère à café de miel de romarin (en option)

Vous pouvez couvrir et laisser infuser 15 à 20 minutes, le temps de vous doucher par exemple. Sachez que si vous la buvez à jeun, les effets seront encore plus bénéfiques : cela agira comme un petit nettoyage du foie et renforcera davantage vos défenses immunitaires.

Grog du soir, espoir !

Vous rentrez chez vous, après une journée bien dense. Vous avez eu froid en partant le matin. En fin d'après-midi, vous montez dans votre voiture restée au soleil toute la journée, et hop gros coup de chaud ! Vous vous garez, vous mettez un pied dehors, et là c'est un petit air frais qui vient vous cueillir à votre arrivée. Qui ne connaît pas ces variations de température en cette saison ? Le rhume d'automne vous guette... Mais même pas peur ! Une fois dans votre cuisine, vous vous préparez une tasse de [rooibos](#), et vous y ajoutez :

- 2 clous de girofle
- 1 bâton de cannelle
- 1 gousse de cardamome
- ½ citron pressé
- 1 cuillère à café de miel (de thym si possible, pour ses pouvoirs antiseptiques)

Vous faites infuser 10 minutes avant de filtrer, et dégustez tranquillement votre tasse sur le canapé. Consommé régulièrement, ce grog anti-viral et antibactérien, sans alcool et sans théine, favorisera une nuit sereine et vous aidera à affronter l'arrivée de l'automne.

Vous l'aurez compris, à vous la vitamine C et le système immunitaire invincible, l'automne ne vous malmènera pas et vous offrira simplement la beauté de ses couleurs chatoyantes.

Des grogs fortifiants pour se préparer à l'automne !

Articles similaires



**Comment bien
préparer sa rentrée ?
Nos conseils**



**Recette
rafraîchissante: Café
glacé au caramel**



**Préparation, vertus,
bienfaits : le thé
Oolong**