

# Remède maison contre la congestion nasale et la toux



Bon c'est officiel, j'ai attrapé mon traditionnel rhume du mois de novembre. J'ai le nez bouché, je tousse et je feel pas... Par chance, qu'il y existe des remèdes maison pour se sentir rapidement mieux sans dépenser des fortunes dans les solutions pharmaceutiques.

## Voici les ingrédients qu'on a besoin :

- 2 cuillères à table d'eau
- 1/4 cuillère à thé de poivre de cayenne
- 1/2 cuillère à thé de gingembre en poudre
- 1 cuillère à table de vinaigre de cidre de pommes
- 1 cuillère à thé de miel

## Et voici comment procéder :

1. On mélange le tout ensemble.
2. On prend une bonne cuillère toutes les quelques heures.

Moi, je suis un peu *wild* alors je l'ai toute pris d'un coup et j'ai survécu.

Ça fait du bien.

-Matt

“

*Bon c'est officiel, j'ai attrapé mon traditionnel rhume du mois de novembre. J'ai le nez bouché, je tousse et je feel pas... C'est le temps de sortir un petit remède maison contre la grippe d'homme!*