



Recettes detox

Tisane Gingembre, citron, miel et romarin

Ingrédients :

- gingembre
- citron
- miel
- romarin
- eau



Préparation :

- Coupez les légumes et tout mettre à cuire dans l'eau pendant 30min, avec la cuisse de poulet

Bienfaits pour la santé le citron : un concentré en vitamine C et en antioxydant.

Le Citron (Citrus limon) regorge de vitamine C, indispensable pour renforcer le système immunitaire en douceur. Ses antioxydants, comme les flavonoïdes, aident à protéger vos cellules contre les dommages causés par les radicaux libres. Une simple tranche dans votre tisane peut transformer une boisson en remède revigorant.

Bienfaits pour la santé le gingembre : un soutien immunitaire et digestif.

Le Gingembre (Zingiber officinale) contient du gingérol, un composé actif qui aide à apaiser les nausées et à stimuler la digestion et qui contribue à réduire l'inflammation, ce qui le rend précieux en cas de maux de gorge ou de début de rhume. De plus il ajoute une note épicée réchauffante à nos tisanes, ce qui est appréciable lorsqu'il fait froid.

NATHALIE
Thiéblemont
L'ÉQUILIBRE GOURMAND



Recettes detox

Tisane Gingembre, citron, miel et romarin

Bienfaits pour la santé le miel : un antimicrobien doux et naturel

Grâce à ses enzymes et ses propriétés osmotiques, le miel agit comme un antiseptique naturel. Il apaise la gorge irritée et aide à inhiber la croissance des bactéries pathogènes tout en soutenant la cicatrisation. Une cuillère dans une infusion chaude suffit à mêler douceur et efficacité.

L'action combinée des différents principes actifs de ces aliments thérapeutiques offre une action complète et ciblée pour maintenir le bien-être au quotidien. Le Citron et le Gingembre sont particulièrement reconnus pour leur action combinée pour soulager les inconforts de la sphère OR

Romarin : Définition, propriétés et bienfaits

Le Romarin est l'un des antioxydants les plus puissants du monde végétal, pourtant il reste méconnu. Plante médicinale remarquable, reconnue pour son action régénératrice sur le foie, ses propriétés bénéfiques sur la mémoire ou encore son action revitalisante en cas de chute de cheveux, le Romarin regorge de bienfaits.

- Cholérétique (stimule le foie à produire plus de bile, favorisant ainsi l'évacuation des toxines)
- Cholagogue (provoque de meilleures contractions de la vésicule biliaire pour expulser la bile)
- Améliore la circulation sanguine
- Antioxydant, anti-infectieux et anti-inflammatoire
- Stimule la pousse des cheveux
- Stimule l'activité cérébrale

NATHALIE
Thiéblemont
L'ÉQUILIBRE GOURMAND