

La santé dans l'assiette



LES POTIONS D'HALLOWEEN

Octobre 2022



By Question des Qi Libres

Série N°7

LA POTION D'HALLOWEEN

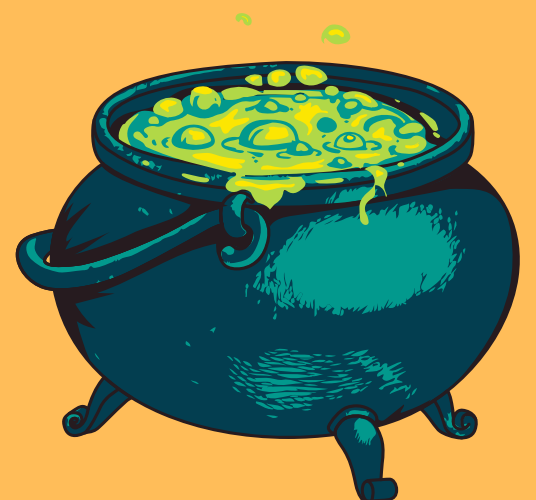
Après les tumultes de l'été, nous entrons dans la période de préparation à l'hiver.

Vous aurez remarqué que vos envies ont changé. Nous avons plus envie de calme, de cocooning...

Dans la rubrique "la potion d'halloween" nous allons découvrir des mélanges naturels pour lutter contre les petits maux de l'automne.

Place à la potion N°3.

A vos chaudrons!!!





LA POTION D'HALLOWEEN N°3



TRAITEMENT DES MAUX DE GORGE

Ingédients :



Bicarbonale
alimentaire



Curcuma



Eau

Ustensiles:



Verre



LA POTION D'HALLOWEEN N°3



PROPRIÉTÉS DES INGRÉDIENTS.



*Bicarbonate de
soude alimentaire*

Le bicarbonate de soude est un anti inflammatoire car il aide à libérer la gorge des bactéries, des levures, des virus ou des pollutions (dont le tabac) en les neutralisant Puis les évacue vers l'estomac où ils sont détruits.



Curcuma

Le curcuma est une épice alimentaire contribue

- *à la santé du foie ;*
- *à la santé digestive ;*
- *à la santé respiratoire ;*
- *à la santé cardiovasculaire ;*
- *à soutenir le système nerveux ;*
- *à soutenir le système immunitaire ;*
- *à maintenir une peau normale ;*
- *à stimuler l'appétit ;*
- *et est doté de propriétés antioxydantes puissantes (1).*



LA POTION D'HALLOWEEN N°3



RECETTE DE LA POTION.

1° / Faites frémir de l'eau dans votre casserole (l'eau doit être tiède) et versez la dans un verre

2° / Ajouter une cuillère à café de Bicarbonate et touiller

3° / Ajouter une cuillère à café de Curcuma et touiller
(vous pouvez le remplacer par 1càc de jus de citron si vous n'avez pas de curcuma)

4° / Gargariser puis recracher, répéter jusqu'à finir la potion

Recommencer dans la journée si les maux de gorge persistent. En général c'est instantané.

Bonne dégustation !!!



Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:

Mes réseaux sociaux :



questiondesqilibres



@coaching.questiondesqilibres

*Les versions téléchargeables en PDF
sur mon site web :*

<https://questiondesqilibres.webador.fr>



By Question des Qi Libres