La santé dans l'assiette

LES POTIONS D'HALLOWEEN

Octobre 2022

By Question des Qi Libres

Série N°5

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°1.

A vos chaudrons!!!

LA POTION D'HALLOWEEN N°1

TRAITEMENT DE LA TOUX, DU MAL DE GORGE OU D'INFECTIONS.

Ingrédients :

Racine de Gingembre

Citron jaune

Miel local

Ustensiles:

Casserole

Mugg

Infuseur

LA POTION D'HALLOWEEN N°1

PROPRIÉTÉS DES INGRÉDIENTS.

Gingembre

Soulage la douleur (musculaire, migraines et l'arthrite). Anti-inflammatoires, soulage des nausées et peut faire baisser le taux de sucre dans le sang.

Déconseillé aux personnes cardiaques, femmes enceintes ou allaitantes, aux personnes asthmatiques, car il peut déclencher des crises et aux personnes hypoglycémiques.

Citron jaune

Riche en vitamine C , en cuivre et en antioxydants, il aide à booster le système immunitaire.
Son action antiseptique permet de combattre efficacement une vingtaine de germes.
Antibiotique et antivirale dans l'organisme, il facilite la digestion et l'élimination des toxines, il stimule la production de bile, stimule, détoxifie et protège le foie. Permet de lutter contre les allergies, l'asthme et les infections des voies respiratoires

Déconseillé pour les personnes souffrant de problèmes d'acidité gastrique.

Miel local

Antibactérien : efficace contre les maux de gorge, et également contre la toux sèche, en fluidifiant le mucus.
Riche en antioxydants, permet de lutter contre la grippe et le rhume,(apaiser les irritations tout en sucrant vos boissons naturellement).
Riche en vitamines E et C, permet de booster l'organisme et de rendre ses défenses immunitaires plus efficaces.
Diurétique, laxatif il aide à soulager les symptômes de l'infection des voies digestives.

Le miel est une grande source de différents sucres, ainsi sa consommation par les personnes souffrant de diabète est à surveiller.

LA POTION D'HALLOWEEN N°1

RECETTE DE LA POTION.

1°/ Faites bouillir de l'eau dans votre casserole

2°/ Rapper votre gingembre (environ 2 cuillères à café)

3°/ Presser le jus d'un demi citron. vous pouvez utiliser le zeste à la place du jus (en fonction de votre goût)

4°/Placer votre gingembre rappé dans l'infuseur et verser le jus de citron par dessus.

5°/ Ajouter l'eau bouillante et laisser infuser 10 min

6°/ Ajouter 1 cuillère à café de miel et touiller pour le diluer.

Buvez bien chaud

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