

# La santé dans l'assiette



## LES POTIONS D'HALLOWEEN

Octobre 2022



By Question des Qi Libres

Série N°8

# 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°4.

**A vos chaudrons!!!**





# LA POTION D'HALLOWEEN N°4



TRAITEMENT DES MAUX D'ESTOMAC APRES UN GROS REPAS

*Ingédients :*



*Bicarbonale  
alimentaire*



*Citron*



*Eau*

*Ustensiles:*



*Verre*



# LA POTION D'HALLOWEEN N°4



## PROPRIÉTÉS DES INGRÉDIENTS.



*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.*

*Bicarbonate de soude alimentaire*



*Citron*

*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.*



# LA POTION D'HALLOWEEN N°4



## RECETTE DE LA POTION.

- 1° / Dans un verre d'eau à température ambiante
- 2° / Ajouter une cuillère à soupe de Bicarbonate et touiller
- 3° / Ajouter le jus d'un demi citron et touiller
- 4° / Buvez d'un trait

*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*

