Voilà revenu le froid, les transitions entre pièces chauffées, douce chaleur de la voiture et grand froid extérieur.
Durant ces périodes il est bon de soutenir notre système immunitaire par une de mes boissons préférées en hiver. Boisson pleine de pep, à boire chaude ou froide selon les goûts.

Je vous présente :

L'infusion citron, gingembre, curcuma

Ingrédients :

• 1 cuillère à café de racine de curcuma frais râpé ou 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre
• 1 cuillère à café de racine de gingembre frais râpé ou 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre
• 2-3 tours de poivre noir (pour augmenter la biodisponibilité du curcuma)
• jus d'1/2 citron
• 2 cuillères à café de miel bio ou de sirop d'érable (facultatif)
• 2 tasses et demi d'eau (filtrée)

Ces quantités sont à titre indicatives…elles peuvent être adaptées au goût de chacun. Il est judicieux d'en préparer une plus grande quantité et à consommer comme un concentré, que l'on diluera dans de l'eau chaude.

Préparation :

Dans une casserole mettre l'ensemble des ingrédients (sauf le miel) à chauffer et laisser infuser env. 10 mn. Filtrez, sucrez au moyen du miel (si nécessaire).

Le Gingembre :

Le gingembre est connu depuis longtemps pour ses propriétés puissantes et magiques sur la santé.
Il a une saveur particulière, poivrée et un goût bien prononcé qui « racle/pique » le fond de la gorge. Utilisé pour aromatiser et enrichir les plats. Son action est très variée, efficace et immédiate :

- stimule le métabolisme
- facilite la digestion,

- traite la perte de l'appétit,
- les nausées et vomissement
- les infections respiratoires,
- les crampes menstruelles,
- l'arthrite et les douleurs musculaires.

en plus de ses vertus amaigrissantes et détoxiquantes.

Le Citron :

Le citron est lui aussi un aliment miracle. C'est un détoxiquant naturel et un agent de la minceur, connu depuis 3000 ans déjà.
Grâce à son taux élevé en vitamine C il facilite l'élimination des déchets, combat la rétention des liquides. Il contribue aussi à réduire les ballonnements abdominaux .

Le Curcuma :

Le curcuma est une plante médicinale puissante et très efficace qui contribue à prévenir le cancer et soutient son traitement. Il traite entre-autre :

- les ulcères de l'estomac,
- combat les maladies inflammatoires,
- réduit le risque de maladies cardiovasculaires,
- soigne la gingivite,
- prévient le diabète de type 2

Voilà comment prendre soin de soi durant les mois à venir.

A bientôt pour une autre astuce « bien-être »

Wendy G.