



BOISSON DETOX !

Citron, Thym, gingembre.

Hydratation

Ingrédients pour 1 personne

Citrons Bio : 2

Gingembre frais ou en poudre: ½ cm râpé ou ½ cuillère à café.

Thym : 2 branches de thym

Eau minérale : 500 ml

L'hydratation est indispensable après les fêtes. Il n'y a pas de mal à savourer quelques verres de vin pendant les fêtes. Toutefois, il faut savoir que lorsqu'une molécule d'alcool est éliminée par notre organisme elle entraîne avec elle presque 3 molécules d'eau.

Par conséquent, pensez à boire beaucoup d'eau après les repas festifs, ceci vous évitera les sensations de bouche sèche, de maux de tête, etc...

Une boisson détox est une bonne façon de s'hydrater et de consommer de l'eau différemment.

Vous pouvez consommer cette boisson détox dès le matin afin de vous apporter énergie et hydratation.

ZOOM SUR LES INGREDIENTS

Citron : pour ses propriétés digestives, il aide à combattre les fermentations intestinales, a une légère action diurétique.

Contient de la vitamine C, du fer et du calcium. Très peu sucré, il contient seulement environ 3g de glucides pour 100g contre 8 à 10g pour les autres fruits.

Thym : antiseptique pour l'hiver. Propriétés digestives car il stimule l'activité du foie et de la vésicule biliaire. Il aide en cas de digestion lourde.

Eau minérale : Indispensable à la vie, il convient d'en consommer environ 1,5l par jour. Variante : utiliser de l'eau pétillante riche en bicarbonate mais pauvre en sel.

Gingembre : anti nauséux. Il est antioxydant il aide donc à lutter contre les effets du vieillissement sur nos cellules.

PREPARATION

Lavez les citrons bio, les couper en fines lamelles et les mettre dans une carafe d'eau/

Ajouter les 2 branches de thym.

Versez 500ml d'eau minérale et laisser au moins 1h au réfrigérateur.

Vous pouvez également servir cette boisson détox en apéritif sur un peu de glace pilée en y ajoutant quelques feuilles de menthe et une petite rondelle de citron vert pour la décoration.



NATUROPATHE
MARIE-LAURE LECLERC

03 86 83 77 75