

Le gingembre

Les nutriments essentiels à votre organisme seront mieux absorbés. Si vous manquez d'appétit, mâchez-en un peu avant les repas.

Votre système immunitaire sera renforcé. Les risques d'un accident vasculaire cérébral seront également moindres.

Il favorise la circulation sanguine. Il réduit aussi le mauvais cholestérol, la fièvre et la transpiration excessive.

Pour améliorer la digestion, combattre la constipation, et réduire les gaz intestinaux. Il peut aussi réduire les douleurs abdominales.

Si vous souffrez de douleurs articulaires, il vous soulagera, ceci grâce à ses propriétés anti-inflammatoires.

Il possède des propriétés antibiotiques et expectorantes. Il se veut donc un puissant traitement contre la grippe, le rhume et la toux.

Puissant antioxydant, il combat les radicaux libres qui sont souvent à l'origine de plusieurs cancers.

Eau au gingembre - Dans 1,5 litre d'eau bouillante, mettez quelques fines tranches de racine de gingembre. Laissez infuser pendant 15 minutes à feu doux, et si désiré, ajoutez le jus de 1 citron. Laissez refroidir avant de consommer. 1 verre chaque matin avant le petit-déjeuner et un verre le soir avant le dernier repas.

<https://www.blogsanteplus.com/nutrition-recettes/523149-cette-boisson-au-gingembre-baisse-les-calories-235487/>