

# Feuilles de Papayer



## Bienfaits

Les feuilles de papayer contiennent des enzymes (comme la papaïne) qui aident à réduire l'inflammation et à apaiser les douleurs musculaires et articulaires.

Riche en vitamines A, C et E

Aide à réduire les œdèmes et les douleurs, à éliminer les toxines du corps et à renforcer le système immunitaire

## Préparation

**En infusion** : Faites infuser quelques feuilles de papayer fraîches dans de l'eau chaude pendant 5 à 10 minutes.

**En décoction** : Vous pouvez aussi faire une décoction des feuilles de papayer (faire bouillir les feuilles dans de l'eau) et la consommer.

**En jus** à la centrifugeuse (voir détail si-après)

## Recette



Passer ¼ de feuille de papayer dans la centrifugeuse à jus, Avec par exemple : pitaya, banane, gingembre, citron.  
Pour plus de puissance dans les bienfaits et apaiser l'amertume du goût.

Validé par toute la famille !

