

Le Noni



Bienfaits

Soulage les douleurs musculaires, articulaires et les inflammations

Aide à lutter contre la fatigue et à renforcer l'énergie du corps

Grâce à ses antioxydants, il aide à renforcer la défense naturelle de l'organisme

Aide à éliminer les toxines du corps,

Préparation

En jus : Consommer 30 à 50 ml de jus de noni par jour pour renforcer l'immunité et soutenir la récupération

En poudre ou en capsules : Le noni peut également être pris sous forme de complément alimentaire pour profiter de ses bienfaits de manière concentrée

Le fruit est mûr quand il est jaunâtre presque translicide, et mou.

Recette



Enlever la peau épaisse et les parties dures

Couper les fruits en morceaux.

Mixer avec un peu d'eau ou de jus pour le goût et l'odeur forte

Filterer avec une passoire fine pour enlever les fibres.



Passer de petits morceaux de fruit épluchés, dans la centrifugeuse à jus, Avec par exemple : ananas, pomme, citron. Pour plus de puissance dans les bienfaits et apaiser l'odeur et le goût.



Ajouter une cuillère de miel ou de sirop d'agave