

# Le Moringa



## Bienfaits

Réduit la fatigue et aide à combattre l'épuisement

Riche en antioxydants et vitamines, il soutient le système immunitaire et la récupération

Améliore la vitalité et renforce les muscles

## Préparation

**Feuilles fraîches :** En brèdes, jus ou infision

**En poudre :** Ajoutez 1 à 2 cuillères à café de poudre de moringa dans des smoothies ou des boissons chaudes

**En supplément :** Prenez 500 mg à 1 g de moringa par jour

## Infos



Ce sont les feuilles du Noni que l'ont peut utiliser : en infusion, jus, chutney...



Bien que le Noni soit réputé pour ses bienfaits, il est important de ne pas en abuser, surtout en cas de problèmes de foie ou de reins, car son utilisation excessive peut parfois avoir des effets secondaires.



Ajouter une cuillère de miel ou de sirop d'agave