

Eau tiède infusée



Bienfaits

L'eau froide contracte les vaisseaux sanguins et peut ralentir l'élimination des toxines, alors que l'eau tiède favorise la sudation et aide à réguler la température du corps.

Conseils

Boire des petites gorgées régulières tout au long de la journée.

- Ajouter quelques gouttes de citron pour aider le foie à éliminer les toxines ou pour varier les différentes plantes proposées ci-contre.
- Éviter les boissons sucrées et gazeuses, qui fatiguent le système digestif.

Variantes



Menthe fraîche :
Rafraîchissante et digestive



Basilic sacré (tulsi) :
Soutient l'immunité et réduit l'inflammation.



Gingembre : Stimule la circulation et aide en cas de frissons.



Concombre : Riche en eau et en minéraux, rafraîchit l'organisme.



Feuilles de coriandre :
Soutiennent le foie et l'élimination des toxines.



Sel rose ou sel de mer :
Apporte des électrolytes pour éviter la fatigue.



Miel : Antiviral naturel, adoucit la gorge et donne de l'énergie.