

Eau de coco



Bienfaits

L'eau de coco est naturellement riche en électrolytes comme le potassium, le sodium et le magnésium, parfaits pour rétablir l'équilibre hydrique du corps.

Elle aide à apaiser l'estomac et à réduire les nausées, fréquentes lors du chikungunya, grâce à ses propriétés douces.

L'eau de coco, riche en antioxydants, aide à réduire les douleurs articulaires et musculaires associées à la fièvre.

En apportant des vitamines et minéraux, elle soutient le système immunitaire pour aider à combattre le virus.

Boire de l'eau de coco pure ou l'ajouter dans des infusions, associée à une pincée de sel rose pour un effet hydratant et revitalisant.