

DIY

(A)rtichaut



Se détoxifier en sirotant une infusion de feuilles d'artichaut

Vous éprouvez régulièrement des difficultés à digérer ? Préparez-vous une infusion de feuilles d'artichaut ! Source de fibres et de nombreuses vitamines, il possède un fort pouvoir antioxydant qui procure d'incalculables bénéfices santé.



Ingédients

- *Des feuilles d'artichauts biologiques*
 - *De l'eau minérale*
 - *1 théière*
- *1 cuillère de miel ou de sucre non raffiné*

Portez environ 200 millilitres d'eau à ébullition. Plongez dans l'eau tout juste retirée du feu quelques feuilles d'artichauts consommés, préalablement séchées. Laissez infuser une dizaine de minutes pour une efficacité optimale.

Ajoutez éventuellement une cuillère de miel ou sucre non raffiné, suivant votre goût. Buvez une tasse de ce breuvage avant chaque repas jusqu'à disparition des maux de ventre et ballonnements. Votre foie détoxifié vous dira merci !

Attention toutefois, une cure d'artichaut ne doit pas excéder 15 jours !