

Infusion de gingembre frais et citron



Cette infusion détox citron gingembre curcuma est une boisson naturelle pour purifier votre corps et renforcer votre système immunitaire.



1. Infusion de gingembre frais et citron

Elle est parfaite pour nettoyer votre organisme tout en apportant une dose d'énergie.

Pour cette première recette, nous vous proposons une association incontournable : rhizome frais de gingembre et jus de citron jaune. Cette infusion rafraîchissante est idéale en cas de digestions difficiles ou de nausées. Le gingembre et le citron sont aussi de puissants brûleurs de graisse. Consommés en infusion, ils peuvent aider à perdre du poids. Dans ce cas, nous vous conseillons de boire votre infusion à jeun ou en dehors des repas.

Ingrédients

- 30 à 40 cl d'eau ;
- 1 tranche râpée de rhizome de gingembre frais ;
- le jus d'une moitié de citron ;
- du miel.

Faites chauffer l'eau à ébullition. Ajoutez votre tranche préalablement râpée de gingembre frais puis versez le jus de citron. Couvrez et laissez infuser 10-15 minutes. Plus vous laisserez poser, plus l'infusion sera piquante. Terminez en ajoutant le miel selon votre convenance. Pour une alternative végétane, sucrez avec de la poudre de lucuma.

2. Infusion de gingembre pour l'hiver

Les bienfaits du gingembre sont appréciés en [hiver](#), son action réchauffante et réconfortante est idéale pour cette période de l'année. Elle prévient également les maux hivernaux comme le [rhume](#) ou les maux de gorge. Vous pouvez la consommer tout au long de la journée (ne pas dépasser plus de quatre tasses par jour).

Ingrédients

- 1 L d'eau ;
- 2 cuillerées à café de poudre de gingembre ;
- 1 bâton de cannelle ;
- du miel.

Procédez de la même façon que pour la précédente recette. On utilisera ici du gingembre en poudre car moins piquant. Vous pouvez compléter l'association gingembre/cannelle/miel avec de la cardamome, de l'anis étoilé et autres épices pour préparer une véritable « infusion de Noël ».

Le citron est une excellente source de vitamine C, et il contient des composés flavonoïdes qui ont des propriétés antioxydantes et anti-cancéreuses.

Le gingembre

Un anti-inflammatoire puissant qui donne une protection contre le cancer, comme il donne un coup de pouce à votre système immunitaire. Le gingembre est ma référence pour tout type de problème de ventre. Le gingembre augmente la vitesse à laquelle les aliments se vident de l'estomac vers les intestins ; par conséquent, il aide quand on a des problèmes : Indigestion, reflux d'acide, ballonnement et gaz.

Le curcuma, de la famille du gingembre, est lui aussi un excellent anti-inflammatoire, riche en antioxydants.

Il protège bien le système cardio, et contribue à baisser le mauvais cholestérol.

Il protège contre la maladie d'Alzheimer, et il peut aider à prévenir certains types de cancer, et des études ont montré qu'il inhibe la croissance et les métastases de cellules de cancer (ce qui signifie qu'il conserve cancer de se propager).

La curcumine, l'ingrédient principal du curcuma, soutient le système immunitaire dans sa capacité à combattre les infections et possède des propriétés analgésiques (adieu les maux de tête).

Remarque :

Vous pouvez ajouter également une pincée de poivre noir à ce thé au curcuma, car il est connu pour aider à « activer » les effets curatifs du curcuma. Je bois ce thé au citron et au gingembre quotidiennement en plus de mon alimentation habituelle. Avantages pour la santé du thé curcuma citron gingembre ?

Buvez à loisir ce thé détox sans caféine à tout moment de la journée pour :

- ✓ Renforcer votre système immunitaire et combattre les infections
- ✓ Augmenter la digestion et la santé intestinale
- ✓ Réduire la douleur et l'inflammation
- ✓ Augmenter la perte de poids

Dois-je éplucher le gingembre ?

Non, ce n'est pas obligatoire, assurez-vous de le laver soigneusement de toute saleté.

Dois-je utiliser du gingembre frais ?

Personnellement, je préfère le gingembre frais pour ce thé au citron et au gingembre. Cela dit, vous pouvez utiliser du gingembre moulu comme alternative. Commencez avec 1 cuillère à café de gingembre moulu et ajoutez-en plus au goût avec le temps si vous voulez une boisson intense.

Conseils : vous pouvez éplucher et trancher la racine de gingembre frais et la conserver dans un sachet de congélation au congélateur jusqu'à 3 mois. Vous pouvez donc acheter un plus gros morceau de racine de gingembre et l'utiliser plusieurs fois. N'hésitez pas à réduire ou supprimer le curcuma si cela vous cause des brûlures d'estomac,