



Infusion au persil pour jambes enflées



Nos jambes sont censées nous porter et nous faire avancer.

Les jambes enflées sont dues à la stagnation d'un liquide physiologique du corps au niveau des membres inférieurs.

Il est conseillé de marcher chaque jour, d'éviter les vêtements serrés, la chaleur, de finir la douche par un jet d'eau froide sur les jambes et de les surélever quelques minutes par jour.

Les gonflements des jambes peuvent être le résultat de nombreux facteurs :

- un gain de poids,
- une mauvaise circulation sanguine,
- une mauvaise alimentation,
- le cycle menstruel
- la grossesse,
- le temps chaud,
- les changements de température
- l'humidité.

Le persil sert à réguler la pression sanguine et à stimuler le débit urinaire. L'infusion de persil agit comme un diurétique naturel, et de nombreuses études ont confirmé ses effets bénéfiques sur la santé générale et le bien-être.

Préparation de l'infusion de persil :

Mettre dans 500 ml d'eau bouillante, 5 cuillères à soupe de racines et de feuilles de persil frais hachées finement et faire bouillir pendant 5 minutes.

Laisser infuser de côté pendant 20 minutes.

Laisser refroidir,

Filtrer.

Utilisation :

Boire cette infusion trois fois par jour.