

**Lutter
contre rhumes,
infections,
et problèmes cardiovasculaires.**



Ingrédients :

4 cm de racine de gingembre

4 citrons non pelés

4 gousses d'ail

2 litres d'eau filtrée



Laver les citrons et les couper en tranches.

Éplucher le gingembre et l'ail.

Mixer jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Mettre le mélange dans une casserole et chauffez le en ajoutant progressivement l'eau.

Remuer jusqu'à ce que le mélange soit en ébullition.

Laisser refroidir et réserver au frigidaire dans des bouteilles en verre.



Consommer quotidiennement un verre deux heures avant chaque repas.

Ne pas oublier de bien secouer la bouteille pour éviter que le gingembre reste au fond.



Aide l'hypertension,
Désengorge les artères,
Booste votre santé cardiaque
et
Fortifie le système immunitaire.

