

# Gingembre un ami detox?



Le gingembre est une plante originaire d'Asie dont on utilise le rhizome (partie souterraine de la plante) en cuisine et en médecine. Celui-ci posséderait des vertus « detox » et médicinales :

- lutte contre la maladie des transports
- combattre les nausées du matin chez les femmes enceintes (utilisé par les femmes chinoises)
- protège la muqueuse gastrique
- combat les insuffisances du foie
- baisse le taux de cholestérol, triglycérides sanguins, d'acides gras et de phospholipides.
- Présente un action anti-inflammatoire

Non seulement donc le gingembre pourra aider votre corps à se remettre d'un excès d'alcool, dinde et gâteaux, mais il l'aidera à se **renforcer** pour les prochains écarts

## Comment l'utiliser :

Quelques tranches de gingembre dans de l'eau chaude font un thé aux vertus thérapeutiques délicieux.

Vous pouvez également ajouter du gingembre râpé dans vos currys.

On peut également l'insérer dans une citronnade en version moulue avec du piment de Cayenne

En conclusion le gingembre est un ami « detox » bon pour notre santé .

apprenez vous aussi internet