

# Yoga<sup>n</sup> BEING

*by Isabelle Chatel*

décoction au gingembre



# Ingredients



1L d'eau



1 pouce de gingembre  
racine

# Matériel



1 casserole



1 carafe



1 bouteille thermos

# PRÉPARATION

- Verser le litre d'eau dans la casserole
- Amener à ébullition
- Pendant ce temps, éplucher le gingembre en grattant avec une cuillère
- Une fois l'eau à ébullition, mettre le gingembre entier dans l'eau
- Laisser mijoter pendant 20 minutes
- L'eau prend une couleur jaunâtre
- Une fois l'eau jaune (après avoir mijoté 20' minimum), verser l'eau et le gingembre dans la bouteille thermos.
- Vous pouvez boire la boisson tout au long de la journée par petite quantité.
- Vous pouvez ajouter une cuillère à café de miel dans l'eau du mug tiédie (⚠ pas eau bouillante)

# BIENFAITS

- 👉 Élimine les toxines – effets détoxifiant
- 👉 Stimule le métabolisme et boost le système immunitaire
- 👉 Active Agni, le feu digestif