

RECETTE INFUSION FEUILLES DE VÈPÈLÈ OU NEEM

(extrait site ayurvédique)

Matériel :

- ❖ 1 filtre pour infusion
- ❖ 1 casserole
- ❖ 1 tasse



Ingrédients :

- ❖ 250 ml d'eau de source ou minérale
- ❖ 1 cuillère à café de miel
- ❖ 1 cuillère à café de poudre de feuilles de vèpèlè (Neem)

Instructions :

1. Faites bouillir 250 ml d'eau dans une casserole
2. Plongez 1 cuillère à café de poudre de feuilles de vèpèlè
3. Laissez infuser pendant 10 à 15 minutes
4. Filtrez le tout dans une tasse
5. Sucrez en utilisant un savoureux miel et dégustez

Bienfaits :

- ❖ Stimule les défenses immunitaires ;
- ❖ Stimule et facilite la digestion ;
- ❖ Contribue au maintien d'une glycémie normale ;
- ❖ Aide à retrouver une peau plus saine ;
- ❖ Contribue à maintenir le foie en bonne santé ;
- ❖ Contribue au maintien d'une santé oculaire normale.

(Il est conseillé de boire 1 à 3 tasses par jour pour un effet durable)