



## HypnoDrink

Je vous partage ici une recette maison pour une boisson détoxifiante que j'ai baptisée « l'HypnoDrink » et qui sera un renforcement important pour votre système immunitaire, tout en brûlant les graisses de manière naturelle. Consommer cette boisson le matin vous aidera sans aucun doute à vous débarrasser plus rapidement des toxines accumulées avec le tabac, et pourquoi pas devenir un rituel positif pour votre bien-être général.

Il y a plusieurs années, j'avais débuté avec une recette existante, et au fil du temps, je l'ai modifiée pour y ajouter ou enlever des ingrédients, et finalement arriver à l'HypnoDrink, dont j'ai moi-même expérimenté l'efficacité.

### **Recette :**

1. Dans un verre 3dl
2. Remplissez les 3 quarts d'eau tiède (surtout pas bouillante, ça tue les propriétés)
3. Diluez une bonne cuillère à café de miel, du vrai miel (ou plus selon les goûts)
4. Versez-y une cuillère à soupe de vinaigre de pomme Bio
5. Versez le jus d'un citron entier pressé en y mettant la pulpe
6. (Facultatif) Râpez environ 2cm de gingembre frais, récupérez le jus et la chair et mélangez-les à votre préparation
7. Vous pouvez maintenant déguster en avalant également la pulpe du citron et la chair du gingembre

### **Remarques :**

- Dans l'idéal, doit être consommé à jeun au levé.
- Ne préparez pas le jus le jour avant pour le lendemain, il n'y aura plus de propriétés. Une fois le jus prêt, je vous conseille de le boire rapidement.



# Cabinet d'Hypnothérapie

## Patrick Tissot

---



Riche en vitamine C, le **citron** possède en effet de formidables vertus thérapeutiques : ses **propriétés** antivirales et antibactériennes ainsi que sa capacité à stimuler le système immunitaire sont largement reconnues.



Les vertus du **gingembre** sont nombreuses. Outre sa réputation d'aphrodisiaque puissant, le Zingiber officinale est une plante qui améliorerait la digestion. Des recherches ont montré qu'il pourrait aider à entretenir la flore intestinale et à mieux digérer les graisses. Il est aussi employé comme tonifiant.



Le **miel** est antibactérien, antioxydant (c'est-à-dire qu'il réduit la formation des radicaux libres responsables du vieillissement prématuré de la peau), anti-inflammatoire, et antiseptique.



Réduire les symptômes d'allergies : le **vinaigre de cidre de pomme** possède des **propriétés** qui permettent de renforcer le système immunitaire, d'éliminer les mucosités et de réduire l'inflammation, ce qui contribue à soulager certains symptômes d'allergies.