



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.