



Les boissons qui sont autorisées et utiles :

- Tous les jus de fruits
- Tous les jus de légumes
- Tous les jus de fruits mélangés avec de l'eau gazeuse
- Le lait d'amande et de noisette
- Certains sirops sucrés avec du concentré de jus de pommes (marque DIKSAP)

- Tisane de gingembre :
Pour nettoyer les intestins paresseux (pas pour ceux qui ont de fortes diarrhées)
 - 1 l d'eau bouillante
 - 2 cuil à café de gingembre râpé avec une râpe en céramique
 - Laissez infuser 20 min puis filtrer.
 - La tisane est la forme la plus douce pour consommer du gingembre : facilite la digestion (sécrétions biliaires), élimine les nausées, stimule la circulation sanguine, lutte contre coliques, flatulences, bactéries, inflammation et aussi contre la fièvre.

- Thé froid sans théine sucré au miel bio cru
 - Vous préparez un thé aux fruits ou un rooibos.
 - Vous le sucrez avec un peu de miel de qualité.
 - Vous mettez la préparation à refroidir au frigo et vous aurez un ICE TEA de qualité.
 - Si vous préparez le thé assez fort, vous pourrez le dilué une fois refroidi avec un peu d'eau gazeuse pour faire l'effet d'un soda.