

# Bienfaits du gingembre

Gorge irritée, premiers symptômes d'un refroidissement... pensez à l'effet antiseptique du gingembre. Coupez en lamelles un morceau de gingembre frais épluché, mettez-les dans une carafe supportant la chaleur, remplissez d'eau bouillante et laissez infuser env. 15 minutes. Vérifiez le goût, filtrez, ajoutez un peu de jus de citron, sucrez avec du miel.

