



BOISSONS

Boisson anti-constipation

Ingrédients

1 bouteille 1,5 L d'eau Hépar (*pour son magnésium qui est un laxatif doux qui détend les muscles de votre intestin*)

6 gros pruneaux dénoyautés (*laxatif naturel grâce à ses fibres alimentaires*)

1 CS d'huile d'olive (*vertus purgatives qui aident à attendrir les matières fécales. Leur évacuation est alors plus facile. En outre, cette substance favorise également les contractions intestinales nécessaires à accélérer le processus d'évacuation.*)

Préparation

Mixer le tout dans un blender.

Eau glacée aromatisée

Une bonne idée pour boire de l'eau sans ajout de sucre et sans bulles.

Après une gastroplastie, il faut éviter les boissons gazeuses, ce qui fait dilater l'estomac d'une sleeve ou la poche gastrique d'un bypass.

Boire de l'eau... Evidemment ! Mais si on peut l'agrémenter surtout en été, c'est encore mieux !

Voici quelques recettes que j'ai essayées :

- Melon et romarin
- Concombre et citron
- Fraise ou framboise, kiwi et basilic
- Gingembre, menthe et ananas
- Pastèque et menthe
- Thé vert, menthe, citron
- Gingembre, citron
- Pomme, cannelle

Il suffit de couper les fruits en morceaux et les plonger dans une carafe d'eau toute une nuit.

A déguster le lendemain avec le plein de glaçons.