

## Thé de curcuma au gingembre : un anti-inflammatoire puissant

Source : Site Sain et Naturel (<https://www.sain-et-naturel.com/the-de-curcuma-au-gingembre-un-anti-inflammatoire-puissant.html>)



Ce thé est excellent pour votre santé en raison de ses propriétés rafraîchissantes, hydratantes et anti-inflammatoires. En plus de son goût délicieux, elle offre un effet analgésique conséquent, et peut vous aider à soulager vos douleurs.

### Ingrédients pour ce thé de curcuma au gingembre:

- 2 tasses d'eau
- 2 càc de thé noir ou thé vert
- 2,5 cm gingembre râpé
- 5 cm curcuma râpé (attention aux doigts et plan de travail, colore très fort)
- 1 citron
- (1/2 tasse de lait d'amande → optionnel)

### Préparation du thé:

- Faites cuire le gingembre et le curcuma dans l'eau pendant 10 minutes.
- Hors du feu, ajoutez le thé et laissez infuser 3 minutes.
- Filtrez, ajoutez le jus de citron
- Optionnel, ajoutez le lait d'amande

### Effets secondaires

Le gingembre et le curcuma sont sans sûrs et sans effets secondaires importants. Cependant, nous recommandons de consulter un médecin si vous avez des troubles de la coagulation ou que vous prenez des médicaments pour fluidifier le sang.