

Mode d'utilisation gingembre poudre	Préparation & Posologie	Durée conseillée	Bénéfices attendus
Digestion difficile / ballonnements	½ c.à.c de poudre dans une tasse d'eau chaude (infusion 5-10 min)	Après les repas, pendant 7 à 10 jours	Aide digestive, réduit les gaz
Coup de froid / immunité	1 c.à.c de poudre dans une tisane au miel et citron	1 à 2 tasses par jour pendant 5 jours	Soulagement des maux de gorge, stimulation immunitaire
Énergie & vitalité	½ c.à.c de poudre dans un smoothie, jus ou tisane	Quotidiennement, en cure de 3 semaines	Effet tonifiant, stimulant naturel
Circulation sanguine	1 tasse d'infusion (½ c.à.c) matin et soir	2 à 3 semaines	Améliore la circulation, sensation de jambes légères
Nausées & mal des transports	½ c.à.c de poudre dans un verre d'eau tiède ou infusion	30 min avant le départ, puis au besoin	Réduction des nausées, apaisement
Douleurs menstruelles	1 tasse d'infusion (½ c.à.c)	1 à 2 fois par jour dès le 1er jour des règles, pendant 2-3 jours	Soulage les crampes, apporte confort

