

Mode d'utilisation Curcuma poudre	Préparation & Posologie	Durée conseillée	Bénéfices attendus
Infusion bien-être	½ c.à.c dans une tasse d'eau chaude, laisser infuser 10 min. Ajouter du miel ou du citron.	1 tasse/jour en cure de 2-3 semaines	Détox, confort digestif
Confort articulaire	Mélanger ½ c.à.c dans du lait chaud ("lait doré") avec poivre noir & cannelle	1 tasse/jour sur 1 mois	Apaise les douleurs articulaires
Énergie & immunité	Ajouter ½ c.à.c dans un smoothie ou un jus frais	Quotidien	Soutien immunitaire, vitalité
Cuisine saine	Saupoudrer dans vos plats (curry, soupes, légumes, riz)	Régulièrement	Saveur chaude & bienfaits au quotidien
Usage externe (peau)	Mélanger 1 c.à.c avec du miel/yaourt en masque	Laissez poser 10 min & rincez 1x/semaine	Teint lumineux, purifiant

