

Mode d'utilisation grenade poudre	Préparation & Posologie	Durée conseillée	Bénéfices attendus
Infusion purifiante & digestive	Faire bouillir 250 ml d'eau, ajouter 1 c.à.c rase de poudre, couvrir et infuser 8-10 min. Filtrer avant de boire.	• 1 tasse/jour après le repas (cure digestive) 5-7 jours • 1 tasse/jour après les règles (cure féminine) 7 jours • 1 tasse/jour à jeun (cure détox) 10-15 jours	Digestion facilitée, détox, soutien du cycle féminin
Cuisine saine	Smoothies/jus : ½ c.à.c dans le jus ou smoothie ; Yaourts/compotes : mélanger directement ; Plats salés : ajouter une pincée dans sauces, couscous ou salades	Régulièrement	Apport en polyphénols, note acidulée, bénéfices santé au quotidien
Masque visage	Mélanger 1 c.à.c de poudre avec miel ou yaourt, appliquer 10 min puis rincer	1x/semaine	Teint lumineux, purifiant, peau douce
Bain de bouche	Diluer ½ c.à.c dans un verre d'eau tiède et faire un gargarisme	1x/jour selon besoin	Hygiène buccale, effet astringent

