

Une très vieille recette

Un Allié Santé au Quotidien

Cette potion « magique » à prendre le matin à jeun, procure force et énergie.

Efficace contre la constipation, elle accélère la digestion et assure un bon fonctionnement du système digestif.

Les figues sèches sont riches en potassium, un minéral qui aide à contrôler la pression artérielle.

Elles sont riches

- en fibres qui ont un effet positif sur la gestion du poids et sont conseillées aux personnes qui suivent un régime dans le but de perdre du poids.

- en Calcium, Fer, Vitamine A, K, B1, B2, etc.

1 paquet de figues sèche 250 gr (ici-bas)

Huile **d'olive** (en rapport avec le bocal)

Faire cuire les figues sèches à la vapeur 10 à 12 minutes

Placer dans un bocal en verre (préalablement stérilisé)

Couvrir d'huile d'olive

Laissez macérer quelques jours

*Ceci est un remède ancien et ne remplace pas l'**avis** du médecin.