

🌟 FICHE EXPRESS : LE SHATAVARI 🌟

2€

HELLO ! Solutions

Réflexion • Innovation • Créativité

🌿 **Qu'est-ce que le Shatavari ?** Le Shatavari (*Asparagus racemosus*) est une plante adaptogène de la médecine ayurvédique, utilisée principalement pour soutenir l'équilibre hormonal et la santé féminine.

💡 Pourquoi consommer du Shatavari ?

- ✓ Régule le système hormonal : Idéal pour les cycles menstruels et la ménopause 🔄
- ✓ Favorise la fertilité : Stimule la santé reproductive 🌸
- ✓ Renforce le système immunitaire : Protège l'organisme des infections 🛡️
- ✓ Soutient la digestion : Apaise les inflammations intestinales 🍽️
- ✓ Adaptogène naturel : Aide à réduire le stress et la fatigue mentale 🧘
- ✓ Améliore la santé de la peau et des cheveux : Action hydratante et régénérante ✨

🥗 Comment consommer le Shatavari ?

- 🌿 **En poudre** : À mélanger dans de l'eau, du lait végétal ou des smoothies
- 🍯 **En capsules** : Pratique pour un dosage précis
- 🍵 **En infusion** : Pour un effet apaisant et équilibrant
- 🍽️ **Dans l'alimentation** : Peut être ajouté à des recettes pour ses bienfaits

💧 Les bonnes habitudes pour maximiser ses effets :

- ✓ Associer le Shatavari à une alimentation équilibrée 🥗
- ✓ Pratiquer une activité physique douce (yoga, marche) 🧘
- ✓ Boire beaucoup d'eau pour une meilleure assimilation 💧
- ✓ Le prendre en cure pour observer ses effets sur le long terme 🕒

⚠️ Précautions :

- Déconseillé aux femmes enceintes sans avis médical.
- Peut influencer les niveaux hormonaux, consulter un professionnel de santé en cas de pathologie hormonale.
- Commencer par une petite dose pour observer la tolérance.

💡 **Astuce express** : Associez le Shatavari à du lait doré (curcuma + lait végétal) pour une boisson apaisante et régénérante !

🌿 Un allié naturel pour l'équilibre féminin et le bien-être ! 🚀

HELLO ! Solutions

✉️ hellosolutions9@gmail.com