

Les breuvages

À l'exception du dernier, les breuvages suivants sont très importants puisque riches en minéraux. Il est très important de prendre au moins un des trois premiers breuvages à raison d'un litre et demi quotidiennement.

Breuvage éliminatoire

Ajouter 3 cuillères à table de vinaigre de cidre de pomme de la marque OMÉGA et 3 cuillères à table de miel non pasteurisé à 1.5 litres d'eau pure. Boire quotidiennement.

Ce breuvage vous apporte une grande quantité de potassium qui aide à l'élimination cellulaire. De plus, il aide vos muscles à se débarrasser de leurs déchets et à votre vessie de bien les éliminer de votre corps.

Ce breuvage est tout indiqué pour ceux qui désire perdre du poids. Aussi, ceux qui s'entraînent beaucoup devraient s'en faire un ami puisque les muscles produisent de l'acide lactique qui s'élimine grâce au potassium.

Chlorophylle

Forte concentration de chlorophylle extraite de luzerne anglaise la plus pure. La chlorophylle est le pigment vert des plantes qui permet le stockage de l'énergie solaire par photosynthèse. Elle est essentielle dans tout programme de détoxification du corps. C'est un excellent désincrustant. C'est le plus grand guérisseur naturel. Le Dr. Bernard Jensen disait « Si tu es vert dans ton corps, ton corps est propre ».

Eau pure

La majorité des gens n'ont pas conscience de l'importance de l'eau pour le corps. Il en a besoin dans la plupart de ses fonctions et en l'absence d'un apport adéquat en eau, il puisera dans ses propres tissus qui s'assècheront. Assurez-vous que l'eau que vous buvez est la plus pur possible. L'eau distillée doit être utilisée sur de courtes périodes, en cure ou en nettoyage. L'eau obtenue par osmose inversée est celle que je recommande quotidiennement car excellentes au niveau qualité et très accessible.

Il est préférable de ne jamais boire en mangeant mais si vous le faites, surtout ne le faites pas avec de l'eau. L'eau n'ayant pas besoin d'être digéré, passe tout droit vers l'intestin en entraînant avec elle des aliments qui ne seront pas complètement digérés. Vous n'obtiendrez donc pas le maximum de ces aliments et de plus, ils irriteront votre intestin.

Whex

Le whex est un extrait de petit-lait de chèvre déshydraté. C'est un aliment contenant plusieurs minéraux et électrolytes. Les minéraux organiques tels le sodium, le potassium, le calcium, le magnésium et le phosphore sont alcalinisant et très facilement assimilables. C'est la meilleure source alimentaire pour contrecarrer les effets négatifs de l'acidité sur l'organisme.

Il peut se boire froid ou chaud. Je recommande une à deux tasses par jour.

Tisanes

Toutes les herbes sont très riches en minéraux et très alcalinisantes. Réconfortantes et très minéralisantes, on devrait en prendre quotidiennement de l'ordre d'une à deux tasses.

Thé, café, boissons gazeuses et alcool

Contrairement à tous les breuvages cités plus haut, ces produits sont acidifiant et asséchant puisque le corps doit beaucoup dépenser en eau pour éteindre le feu qu'ils produisent. Ils épuisent le système nerveux et favorisent la fermentation dans le corps. Il est bien évident que je ne les recommande pas!

Bonne santé!



*Martine Pronovost
Naturopathe et hygiéniste du côlon
(514) 839-7386*