



Reminéralisation, le bon réflexe

Pourquoi faire une cure reminéralisante ?

Le besoin est bien réel. Des centaines de réactions dans notre corps sont dépendantes de la présence de minéraux. Nos os, dents et ongles en particuliers en contiennent de grandes quantités.

Plus de 70 minéraux et oligo-minéraux existent dans le corps humain. Certains de leur rôles sont bien connus, d'autres moins voire pas du tout.

Nos sols sont de plus en plus en pauvres ...

C'est le cas pour le Manganèse, sélénium, zinc et chrome... Et qui dit manque de minéraux dans les sols dit légumes pauvres en minéraux. Or ceux-ci étant la principale source de minéraux du corps, il est clair que le risque de carence est de plus en plus important.

De plus notre mode de vie, l'excès de stress, une alimentation trop riche acidifie l'organisme qui occasionne une déminéralisation.

Procéder à une cure de minéralisation (minimum 3 semaines) avant la cure de drainage du printemps, est la seule façon de s'assurer que vous n'en ressortirez pas plus carencé qu'avant celle-ci.

Des suppléments très intéressants existent sur le marché, à base d'eau de mer ou de d'eau provenant du grand lac salé par exemple. L'eau de mer à la même composition minérale que le sérum sanguin humain et son affinité avec nous est merveilleuse.

Bien sûr, attention à quantités ingérées, le trop est l'ennemi du bien. Renseignez vous auprès de thérapeutes compétents.

Mais aussi la nature met à notre disposition de nombreuses plantes qui sont de grandes sources de minéraux sur une forme disponible pour l'organisme. Ortie, plantain, prêle... feront d'excellentes boissons sous forme d'hydrolats ou de tisanes... Trois ou quatre tasses par jours de ces plantes, seules ou en combinaison vous feront le plus grand bien.

Consommez des légumes quotidiennement. Faites des jus
Votre corps vous remerciera en étant plus tonique et souriant !