

Aliments lacto fermentés

Aide à réparer et rééduquer l'intestin détérioré par l'acidité

Idli, Bonito, Miso, Shoyou, Nuoc Mama, Kéfir, choucroute, Kimchi, Yaourt, feuilles de vignes, citrons confits, pain au levain, cornichons, bière de garde.

Les aliments lacto-fermentés des trésors de bienfaits



Marie-Line Dupuy - NaturoThérapeute

Les aliments de la quintessence

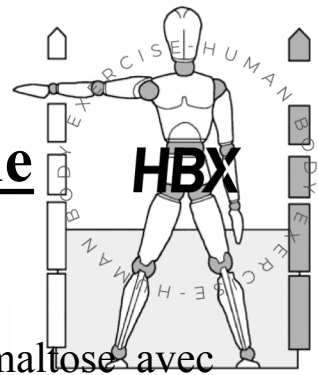


Des Les graines germés sont considérés comme des aliments les plus nutritifs, car vivants; une explosions de vitamines signe de la vie intérieure...

se débarrassé du son un peu toxique qui le protège des prédateurs

**Faire tremper
les graines
pour augmenter
leurs
qualités nutritives**





Renouveler les stocks en glycogène grâce aux micronutriments

Alimentation: aliments riches en saccharose, glucose, maltose avec potassium, magnésium et vitamines B associées.

Mélasse, Miel pur, sirop d'érable, banane, abricots secs, raisins secs, dattes, figes séchées.

Sarrasin, avoine, herbes aromatiques, curcuma, germe de blé.



Réduire le stress oxydatif

Fruits: Vitamines, A-C, Polyphénols (vin) / Lycopène (tomate cuiteX4) flavonoïde (thé vert) , café, raisin, tanins, cacao

Vitamine E: Huiles, germe de blé, poisson gras

Légumes: Sélénium Noix du Brésil, Abats, volaille, Poisson, Lentille, champignon.

Protéine...Cystéine: Taurine (absorbe mieux le Mg et A-D-E-K élimine acide urique

Fruits de mer: zinc, manganèse, Mg

(citrate de magnésium)

Risques de **déshydratation**.



« super drink » anti oxydant

1/3 jus de grenade.

1/3 jus de cranberries.

1/3 lait d'amande.

½ cuillère à café de clou de girofle pillé.

½ cuillère à café de cannelle en poudre.

½ cuillère à café de curcuma en poudre + poivre.

½ cuillère à café de gingembre frais râpé.

½ cuillère à café d'huile de lin.

½ cuillère à café d'huile de nigelle. (ou cumin noir)

