



- **Miel d'amande** (riche en calcium)
Pour éviter la tétanie, fourmillements et mauvaise contraction musculaire.
- **Mulberry**(mûres blanches = riches en fer)
- **Pain, farine de blé complet** (vitamine B2, B 3 PP ou nicotinique, chrome)
évite l'hyper glycémie en régulant le taux d'insuline. augmente la résistance aux infections.
- **Cacao, chocolat noir, guarana** (vitamine K et riche en cuivre)
stimulent les défenses immunitaires, anti inflammatoire et anti infectieux. Favorisent la production des globules rouges (meilleure oxygénation) agissent aussi contre le vieillissement (magnésium) en réduisant les dégâts provoqués par les radicaux libres.
- **La gelée royale**
Reconnue pour stimuler l'organisme et pour retrouver énergie et vitalité.
- **Cerise acérola**
super aliment.

➤ **Pruneaux banane** (potassium)

Participent au bon fonctionnement des reins et des glandes surrénales, un manque provoque des faiblesse musculaire, paralysie et nausées.

➤ **Confiture goyave, clémentine, citron vert** (vitamine B5, C)

Soulage des crampes et de la dépression, action tonifiante et antifatigue, entretien la peau et les cheveux et favorise la bonne assimilation des aliments.

➤ **Noisette de beurre** (vitamine A)

Carburants réserves énergétiques 50 à 80% des besoins énergétiques utiles dans un effort aérobie, effets protecteur contre le cancer et l'athérosclérose (vitamine E) elle permet un bon maintien de l'hydratation de la peau et un bon état des tissus.

➤ **Noix, noisettes, farines** (vitamine B1)

Nécessaire au métabolisme des glucides et des protéines, et intervient dans la synthèse des lipides.

➤ **Baie de goji**

Protéger le foie, les reins et les organes de la vision; stimuler le système immunitaire.

➤ **Le pollen cru**

Meilleures sources de protéines végétales, il contient des acides aminés facilement assimilables dans le tube digestif. Il a dans sa composition tous les minéraux présents dans notre corps. Il est également riche en vitamines, en enzymes et pro enzymes et contient de nombreux éléments actifs essentiels à notre santé.

➤ **Huile de nigelle**

Soigne les rhumes, les douleurs dentaires (en bains de bouche) et les problèmes de peau (psoriasis, acné, eczéma, brûlures).

➤ **Les graines d'urucum**

Bêta-carotène, détiennent de nombreux oligo-éléments, dont : zinc, magnésium, calcium, cuivre et sélénium.

➤ **Graine de courge ou citrouille** (phosphore)

Composition des os + (riche en Zinc) protecteur des infections, immunité cicatrisation et croissance

« **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)

