

5 reminéralisants naturels

Mireille Lucas Lehmann - Naturopathe Réflexologue à Grenoble



Nutri Bonheur

Bienfaits

Conseils d'utilisation

Ortie



C'est la reine des plantes
Riche en vitamines B, C, E
Riche en fer, calcium, silice
→ Anti rhumatismale
→ Anti-oxydante
→ Diurétique

Cuisinée dans les 24h suivant la cueillette
Séchée et saupoudrée sur les plats
En gélule en herboristerie

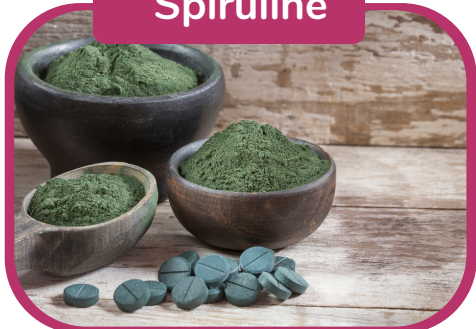
Prêle



Riche en silicium
→ soulage les articulations
Riche en flavonoïdes
→ anti-oxydante
Diurétique
Hépto-protectrice

Infusion : 1 poignée de feuilles + 2l d'eau. Ebullition 15 min + infusion 30 min
Décoction : 1 poignée de tiges/feuilles + 1l d'eau. Ebullition 30 min + infusion 30 min

Spiruline



Riche en caroténoïdes
→ anti-oxydante
Riche en phycocianine
Riche en oméga 6
Contient des protéines

1 cuillère à café de poudre ou paillettes pendant 1 mois
Dans les mueslis, smoothies, sur les crudités, les salades de fruits

Eau de Quinton



Réhydrate et reminéralise
Lutte contre l'acidose
Améliore l'état de la peau
Soulage rhumes et sinusites
Réduit la fatigue

Cure de 21 jours d'eau de Quinton isotonique

Pollen



Riche en calcium, potassium, phosphore
→ Anti-oxydant

15 à 20g par jour pendant 3 semaines à 1 mois
Au rayon frais des magasins d'alimentation biologique