

Suggestion de Jus : « Un système digestif efficace »

Pomme

Assouplissement paroi intestinale

Orange/
pamplemousse

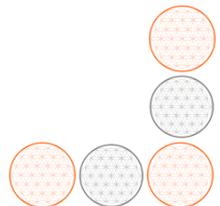
dynamisme lymphatique

Curcuma/ananas

Digestion, enzyme excrétion biliaire



Pour 600 ml de jus : 4 pommes, 20 g de curcuma, 2 oranges/pamplemousse, 1 ananas



Suggestion de jus : « moins allergique »

Ortie/plantain

Intestins, immunitaire/régulant
histaminique



Ortie/citron /pommes/
gingembre

Sels minéraux, parois
intestinales

Persil

Fonctionnement rénal



Pour 600 ml de jus : 4 pommes, 10 g de gingembre, 1 bouquet d'ortie, de plantain
, ½ botte de persil



Suggestion de rythme : « repos »

Lors des états de fatigue liés aux printemps voici quelques suggestions

Repos

Notre organisme a besoin de plus de repos/sommeil pour optimiser nos défenses immunitaires



Jeûne

Concentrer l'activité de notre organisme sur notre immunité

