



NaturoSana



michel.le.naturopathe

Visitez www.lenaturopathe.lu



Buvez-vous de l'eau?



La question se pose vraiment.

Boire un liquide, même à base d'eau, ne signifie pas boire de l'eau.

Votre organisme a besoin d'eau pour fonctionner.

Nous sommes constitué à plus de 75% de molécules d'H₂O.

L'eau est nécessaire pour **régénérer** nos cellules et participer ensuite à **l'élimination** des déchets au quotidien.

Quelle eau boire? La moins minéralisée possible: moins de 150mg de résidus secs (voyez la composition).

Filtrez l'eau du robinet, impropre à la santé (filtres Berkey par ex.).

Quelle quantité boire? Au minimum 1L par jour, ensuite tout dépend de votre constitution et de vos besoins. Attention particulière pour les seniors, car le sentiment de soif n'est plus aussi vif.

Buvez de petites gorgées tout au long de la journée pour plus de facilité.

Buvez une eau **dynamisée**: agitez-la (vortex), **informez-là** (avec vos mains, accompagnés d'une belle pensée, d'une prière).

Pensez l'eau lorsque vous la buvez, **en conscience**,
c'est un cadeau de la nature!