

« NATURO'CONSEIL » AUTOMNAL

L'été a laissé sa place à l'**automne** avec un **joli été indien** !

En **prévision de l'hiver**, une saison où nous stockons assez souvent des réserves, un **nettoyage en profondeur** est recommandé. De plus, le **système immunitaire** a besoin d'être « **boosté** » à cette période, c'est pourquoi mon « **Naturo'Conseil** » automnal se portera sur **la cure suivante** :

une cure de Chlorella.

La Chlorella

La **Chlorella pyrenoidosa** est une **algue** d'eau douce, microscopique, qui se développe dans de l'eau propre, fraîche et riche en minéraux. Sa coloration **vert foncé** est due à sa haute teneur en **chlorophylle**.

Elle a la capacité de **fixer les métaux lourds** et **les toxines** puis de les **éliminer** par les selles.

Composition

- ◆ **Chlorophylle** ;
- ◆ 60% de **protéines** (éléments de construction des cellules) ;
- ◆ De nombreuses **vitamines** (A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C et E) ;
- ◆ Des **minéraux** : calcium, magnésium, phosphore, fer, cuivre, zinc ;
- ◆ Du **CGF** (Facteur de Croissance Chlorella) présent dans son noyau, riche en ADN et ARN, qui favorise la régénération cellulaire ;
- ◆ De la **chlorelline** qui agit comme un antibiotique naturel ;
- ◆ De la **sporopollénine** qui fixe les substances toxiques et les élimine par les selles.

Bienfaits

- ✓ **Détoxifie** l'organisme ;
- ✓ **Renforce** les défenses naturelles ;
- ✓ Augmente l'**énergie** ;
- ✓ Assure un **métabolisme idéal et**
- ✓ Apporte un **bon équilibre** à une diète alimentaire.

Posologie

La Chlorella est un **complément alimentaire très complet**, conseillé pour toute la famille :

- **3 comprimés 3 fois par jour** pendant **1 mois** minimum (boîte de 250 mg pour 1 personne).

Pour les personnes qui ont tendance à être peu régulière dans leurs prises, je conseille de prendre la **dose journalière complète** le matin avec beaucoup d'eau.

Si c'est **la première fois** que vous faites cette cure, il est recommandé de la faire **pendant 3 mois consécutifs**.

Prix

Son prix varie entre **Frs 50.-** et **Frs 80.-** la boîte.

Où la trouver

Pour les personnes qui aiment « consommer » local, je conseille un distributeur en particulier et me tiens à votre disposition par téléphone ou par email pour les détails.

Toutefois, si vous vous aventurez à commander des boîtes sur internet, je vous recommande d'être particulièrement vigilant et attentif à la provenance de cette algue. En effet, le bassin de culture est primordial pour déterminer la qualité. Si les procédés de culture ne sont pas respectés, les bienfaits se transformeront en méfaits !

Vous la trouverez également en vente en pharmacie.

Je me tiens volontiers à votre disposition pour plus de renseignements ou autres « Naturo'Conseils » sur mon natel ou par email.

La Naturopathie offre une multitude de traitements, adaptés à chacune et chacun selon ses propres besoins, envies et préférences thérapeutiques.

Je me ferais un plaisir de vous recevoir dans mon cabinet pour découvrir et/ou approfondir vos connaissances sur le bon fonctionnement de votre corps et de vous accompagner dans votre cheminement.

Qui a santé et liberté est riche sans le savoir !

Noémie Antonioli, Naturopathe

Avenue de Morges 41 – 1027 Lonay – Tél. 079 292 88 57

Email : antonioli.noemie@gmail.com – web : www.noemieantonioli.ch

Les mardis et jeudis matins :

Au Centre de Soi – Allée du Rionzi 1 – 1028 Préverenges

Email : noemie.antonioli@acds.ch – web : www.acds.ch

PS : si vous souhaitez que je retire votre adresse email de ma liste de distribution, faites le moi savoir.

