

TRANSIT INTESTITINAL



PEAU TERNE

ÊTES-VOUS ASSEZ HYDRATÉ ?

*Excellent moyen pour
relancer l'auto-guérison
du corps !*

TROUBLES CIRCULATOIRES



TROUBLES DU SOMMEIL

FATIGUE



MIGRAINES



DIGESTION LENTE

DOULEURS ARTICULAIRES



L'eau: L'élixir de vie pour une santé rayonnante

Le corps est composé de 50% à 75% d'eau !

La biochimie du corps utilise l'eau pour les échanges entre toutes les cellules de notre corps. On ne peut d'ailleurs survivre sans eau plus de quelques jours. Une hydratation adéquate peut faciliter toute la cascade digestive, le transit intestinal et l'élimination des selles. Le maintien de l'équilibre hydrique et la température corporelle sont équilibrés par la présence d'eau dans le corps. L'eau est donc facilitatrice pour la circulation sanguine et lymphatique en vue de l'élimination des toxines du corps. Grâce à ce système d'irrigation, le cerveau peut bénéficier d'une activité neurologique adéquate. Les articulations et les muqueuses (peau, yeux, nez, bouche, vagin, intestins) tirent profit d'une meilleure lubrification grâce à un apport suffisant en eau. Une bonne hydratation peut aider lors d'une gestion de surpoids.

CONSEILS ET SUGGESTIONS

- Commencer votre journée avec de l'eau
- Débuter graduellement votre consommation d'eau (surtout si vous n'avez jamais bu)
 - Boire tout au long de la journée
- Aromatiser votre eau (citron, lime, gingembre, petits fruits, romarin)
- Limiter votre apport en soirée
- Éviter de boire en mangeant
- La soif est souvent confondue avec la faim; prendre d'abord un verre d'eau dès les premiers signes.

SI VOUS ATTENDEZ D'AVOIR SOIF POUR BOIRE DE L'EAU C'EST QUE VOUS ÊTES DÉJÀ DÉSHYDRATÉ !

VOICI LES CRITÈRES À VÉRIFIER CONCERNANT L'ACHAT D'UN FILTRE À EAU

Élimine le chlore, les médicaments et autres produits chimiques tels que les herbicides, les pesticides et les solvants organiques.

Élimine les parasites et les bactéries pathogènes telles que les coliformes fécaux.

Réduit les mauvais goûts et les odeurs

Réduit les métaux lourds tels que l'aluminium, le cadmium, le chrome, le cuivre, le plomb et le mercure.

Il ne suffit pas de boire une quantité adéquate quotidiennement mais bien de s'assurer de la qualité de celle-ci. Il est donc préférable de choisir un contenant en verre ou en acier inoxydable et éviter le plastique. De plus, il est absolument nécessaire de connaître la provenance de l'eau. Une eau de source ou filtrée est fortement recommandée afin de ne pas consommer une quantité majeure de carcinogènes et de résidus médicamenteux. Si l'eau provient d'un puit, elle doit être testée régulièrement.

LES APPLICATIONS THÉRAPEUTIQUES DE L'HYDROTHERAPIE SONT MULTIPLES AUTANT À L'INTERNE QU'À L'EXTÉRIEUR DU CORPS. ELLE EST UTILISÉE DEPUIS DES MILLÉNAIRES POUR FAVORISER LES PROCESSUS DE GUÉRISON NATUREL DU CORPS.



**NOUS POUVONS VOUS AIDER À
PERSONNALISER L'HYDROTHERAPIE À
VOS BESOINS.**

VOTRE NATUROPATHE:

**JULIE MCTEAR
WWW.JMANATUROPATHE.CA
JULIE@JMANATUROPATHE.CA**

