

ALIMENTS GUÉRISSEURS

LE MELON D'EAU



LE MELON D'EAU

Un aliment hautement
hydratant et bien plus !

Le melon d'eau renferme 92 % d'eau. Cette eau vivante s'apparente à l'eau que l'on retrouve dans le sang humain. Elle contribue au transport des nutriments et à l'élimination des toxines, car elle capte les déchets laissés par les bactéries, les virus, les levures de type Candida, les protéines mal digérées et l'ammoniaque (déchets que ces toxines produisent).

L'eau contenue dans le melon d'eau est riche en silice, nutriment indispensable au bon fonctionnement et à la souplesse des ligaments, des tendons et des articulations. Elle fortifie également les cheveux, les ongles, etc. Ses composantes en terme de glucose, de sodium et de potassium en font un aliment hautement hydratant, protecteur du cerveau et du système nerveux. Le melon d'eau possède une grande quantité d'antioxydants (vitamine C, lycopène et bêta-carotène). Ces derniers possèdent des pouvoirs anti-âge, des propriétés antirides et favorisent de plus une meilleure élasticité de la peau. Les antioxydants régénèrent les cellules et aident à reconstruire les tissus. Le melon d'eau contient également une grande quantité de vitamine B6, réduisant ainsi les symptômes reliés au stress et à l'anxiété. Il participe enfin à la synthèse de l'arginine, un acide aminé (particules de protéines) qui joue un rôle important dans la division normale des cellules, la cicatrisation, l'élimination de l'ammoniaque, la relaxation des vaisseaux sanguins et le bon fonctionnement de la circulation sanguine.

RECETTE DE JUS DE MELON D'EAU

4 tasses de melon d'eau coupé en cubes

Mettre dans un mélangeur 30 secondes pour tout défaire en purée
Passer au tamis et voilà un excellent jus de melon d'eau frais