COOLER EAU DE COCO ET ORANGE

Savez-vous que les canadiens dépensent près d’un milliard de dollars en boissons énergétiques sans compter le café, le thé et le chocolat. Ces breuvages sont souvent remplis de sucre ou faux sucres, d’autres ingrédients artificiels, nocifs pour la santé.

Voici une option de rechange saine, énergisante et remplie d’électrolytes naturels, d’un bon sucre pour les cellules et le cerveau.

COOLER COCO ORANGE1 tasse (250ml) de jus d’orange frais pressé  
1 tasse (250ml) d’eau de coco  
Mélanger les 2 ensembles et ajoutez glaçons fait avec eau filtrée ou quelques bleuets  
congelés.

**POUVOIR GUÉRISSEUR**

**ORANGE**L’orange renferme 89% d’eau et en ce sens, elle hydrate les cellules en profondeur.  
Elle contient une quantité très importante de vitamines A, B et de vitamine C super assimilables par les cellules. La vitamine C constitue une arme précieuse pour le maintien du système immunitaire en général et du maintien du système immunitaire du foie. L’action antioxydante de la vitamine C agit sur le fluide oculaire et protège les yeux.  
Le calcium contenu dans l’orange est facilement absorbé par l’organisme, ce qui empêche le corps d’aller puiser dans ses réserves de calcium contenues dans les os.  
L’orange contient aussi un super antioxydant dont le foie a besoin pour effectuer les deux phases de détoxification. Elle regorge de potassium, de magnésium, de fer, de cuivre, ainsi que de flavonoïdes et de fibres. Elle aide à dissoudre les cristaux et à  
débarrasser le foie de ce qui l’encombre.

**EAU DE COCO**L’eau de coco fournit au corps du glucose, des sels minéraux tels le sodium et le potassium, qui s’avèrent être indispensables pour le sang. En effet, la composition de l’eau de coco s’apparente étrangement à celle du sang humain. Elle joue un rôle  
fondamental pour le bon fonctionnement des neurotransmetteurs, ces précieux messagers du cerveau. L’eau de coco contient des nutriments qui nourrissent le système  
endocrinien, dont les glandes surrénales et elle aide à maintenir un taux de sucre sanguin stable.  
Lors de la seconde guerre mondiale, l’eau de coco a été utilisée comme fluide  
intraveineux sur des soldats blessés et ces derniers ont obtenu des guérisons miraculeuses. Ce type d’eau bonifie les bienfaits des autres aliments dans lesquels elle est incorporée.