PURÉE DE DATTES

1 tasse (250ml) de dattes noyaux enlevés

½ tasse (125ml) d’eau.

Mettre les dattes et l’eau dans un plat avec couvercle. Laisser tremper une nuit. Mettre en purée avec un mélangeur à main ou autre.

POUVOIR GUÉRISSEUR DES DATTES

Les dattes contiennent plus de soixante-dix minéraux qui rechargent nos glandes surrénales, glandes du stress. Elles apportent du glucose vital au foie et préviennent les baisses de sucre sanguin, celles qui causent le coup de pompe de l’après-midi. Elles chassent également la fatigue, les sautes d’humeurs soudains sans raisons, les rages de sucre, de café ou autres stimulants.

Les dattes ont la capacité de se coller aux microbes indésirables (virus, bactéries levures de style Candida albicans) et les expulsent hors du corps. Elles aident à lutter contre l'accumulation de graisses dans l'organisme, notamment au niveau des artères, réduisant ainsi les risques d’AVC et autres maladies cardiovasculaires. Elles contiennent une abondance de glucose et de magnésium, deux nutriments importants qui supportent le système endocrinien, surtout les glandes surrénales, qui sont le relais de la glande thyroïde. Doux pour le système digestif, elles favorisent un bon péristaltisme. Les dattes agissent comme un léger purgatif.

YOGOURT DE COCO

Une bonne source de potassium, de cuivre, de fer, de magnésium, d’acide folique, de zinc et de phosphore.

Les produits laitiers conventionnels issus de la vache nourrissent les virus, les bactéries, les levures de type Candida et causent de l’inflammation.

VOICI LE LIEN POUR VOUS PROCURER LE LIVRE : *Un smoothie par jour*

<https://joelle-s-school-c23a.thinkific.com/courses/un-smoothie-par-jour>

VOUS POUVEZ AUSSI COMMANDER PAR COURRIEL

[joellejaynd@gmail.com](mailto:joellejaynd@gmail.com)

VOICI LE LIEN POUR ÉCOUTER LA VIDÉO

<https://fb.watch/821G0CSvam/>