LE MELON LE PALAIS DE LA SANTÉ

On dit que le melon est le palais de la santé car sa richesse en nutriments est telle un royaume pour notre santé.

Riche en un sucre facilement assimilable qui va directement dans le courant sanguin pour nous donner de l’énergie. Le melon est un des aliments les plus alcalinisants.

Le melon est composé de 88% d’eau et d’une abondance de minéraux . Cette eau est comparable à l’eau contenue dans notre sang, ce qui en fait un aliment super hydratant.

L’eau qu’il contient est exactement ce que le corps a besoin. Cette eau permet au corps de nettoyer les poisons, les virus, les bactéries, les levures de type Candida, les aliments mal digérés qui produisent des gaz et de l’ammoniaque.

Les minéraux qu’il contient protègent le cerveau, le système nerveux le cœur et les reins.

Manger ou boire le melon en smoothie, apporte la force pour supporter le stress, nous donne du support, de la patience et la grâce d’accueillir ce qui es.

SMOOTHIE AU MELON

2 tasses de melon miel pelés et coupés en dés

2 tasses de cantaloup pelés et coupés en dés

1 tasse de concombre pelés et coupés en dés

¼ tasse de jus d’orange frais pressé

Le tout dans un mélangeur quelques secondes.