

## Quel minéraux pour notre santé?

Nous savons que le corps est conçu de sorte à absorber les minéraux, tels le fer ou le calcium, mais seulement sous forme organique qui proviennent principalement : **de fruits, légumes, céréales, bref les aliments naturels.**

**Ce sont les minéraux organiques que l'on trouve dans nos aliments que notre organisme a besoin et non ceux qui sont inorganiques que notre système ne peut assimiler.**

**Lorsque les minéraux inorganiques dans l'eau et le sol sont absorbés par un fruit ou un légume, ces minéraux subissent une transformation dite organique et deviennent facilement assimilables pour le corps.**

**Alors que l'eau qui contient des minéraux inorganique donc, qui n'ont pas été transformé, demande un effort considérable et d'envergure au corps (foie et les reins) afin que celui-ci se débarrassent de minéraux inorganiques contenus dans l'eau pour éviter les dommages qu'ils produisent.**

**C'est comme si le médecin vous disait que vous manquez de fer dans votre organisme et que pour remédier à cela il vous recommanderait de manger un cloue une fois par jour au lieu de manger des épinards.**

L'eau qui est débarrassé de toute impurté et qui ne contient aucuns minéraux sera en mesure de bien servir au corps comme.

- **de maintenir une bonne température du corps,**
- **d'hydrater les cellules afin de maintenir le cerveau et le cœur dans les meilleurs conditions possibles.**

**Une pomme de grosseur moyenne contient plus de minéraux organiques (assimilables) que 30 litres d'eau!**



**Saviez-vous qu'il faut boire 120 litres d'eau pour soutirer la quantité de fer qui se trouve dans une seule orange.**

