

# *Clinique Santé au Naturel*

## **Bien faits des Crudités :**

Le moment idéal pour manger des légumes crus (crudités) serait 15 minutes avant les repas, car les crudités vont éliminer les acides accumulés depuis 4 à 5 heures. Ils vont apporter les acides frais et l'estomac sera prête à recevoir les repas et ainsi aider à la digestion et assimilation des protéines.

Le mieux serait toujours de les manger crus, sans sel et ni sauce trempette, bien les mastiquer avant de les avaler. Ils vont capter tous les résidus qui sont demeurés dans les restes de la nourriture, au fond de l'estomac et les véhiculer jusqu'à l'intestin.

Quand ils seront rendus dans le côlon, alors ceci permettra de finaliser la décomposition des restes et favorisera une meilleure élimination.

Ces ceux-ci qui apporteront les fibres nécessaires pour une meilleur élimination, ce qui est la meilleure habitude à prendre pour une élimination presque parfaite.

Les crudités élimineront les acides moins frais et apporteront les acides frais, qui permettront d'équilibrer votre PH au niveau de l'estomac et de décomposer vos aliments, pour ainsi pouvoir transporter vos protéines et nourrir vos cellules.

L'estomac n'aura jamais été aussi prêt à recevoir un repas.

Clinique Santé au naturel

Tell : 450-742-1611

[www.cliniquesanteaunaturel.com](http://www.cliniquesanteaunaturel.com)