

## Coriandre et les métaux lourds

La coriandre peut supprimer 80% des métaux lourds de l'organisme en 42 jours. Voici ce que vous devez faire

La coriandre est l'un des détoxifiants des métaux lourds et autres contaminants toxiques le plus doux et le plus efficace. Elle est excellente pour extraire le mercure de vos organes. Les métaux lourds ont été liés à des problèmes de santé graves, tels que le cancer, les maladies cardiaques, les atteintes cérébrales, les problèmes émotionnels, les maladies des reins, du foie et un système osseux fragile.

La coriandre est riche en minéraux tels que le potassium, le calcium, le manganèse, le fer et le magnésium. Elle contient une quantité élevée de vitamines A et K. C'est également un antiseptique, antifongique et anti-inflammatoire avéré, et elle contribue ainsi à réduire rapidement l'infection et l'inflammation puisque son action nettoie votre système métabolique. Elle contient également des flavonoïdes et des polyphénols qui favorisent la digestion et peuvent aider considérablement à guérir les affections de l'estomac.

Des chercheurs de l'Institut indien des sciences médicales (AIIMS) à New Delhi, ont injecté une solution d'antigènes dans les pattes arrières-gauches de rats, produisant ainsi une inflammation et un œdème similaires à ce qui est observé pour la polyarthrite rhumatoïde. Ils ont ensuite donné à ces rats des extraits de graines de coriandre en poudre et ont constaté une diminution significative de l'œdème, comparé aux rats « témoins » auxquels ont été donnés des stéroïdes. Ils ont trouvé que ce traitement produit le même effet dans le cas d'autres inflammations articulaires associées à d'autres types d'arthrite. « Nous avons entrepris l'expérience après avoir constaté que la coriandre était utilisée en médecine ayurvédique traditionnelle pour son action anti-inflammatoire et anti-rhumatismale », nous informe Surender Singh, co-auteur de l'étude publiée dans le Indian Journal of Medical Research. Cette action de la coriandre est due à deux composés spécifiques: le cinéole et l'acide linoléique.

Comment utiliser la coriandre

Voici une méthode bon marché et efficace que vous pouvez appliquer chaque jour.

L'une des options est de mélanger une poignée de coriandre fraîche et bio dans votre smoothie quotidien.

Recette de coriandre qui combat l'inflammation

1/2 tasse de coriandre fraîche hachée

1/2 tasse de jus de pommes bio

1/2 tasse d'eau

1 cuillère à café de jus d'herbe de blé en poudre (ou toute autre poudre verte)

Mixez dans un blender jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

CYMONE dit :Bonjour

Pour extraire le mercure et les métaux lourds qui étaient à l'origine de ma colopathie (durée : 20 ans) j'ai fait enlever les métaux nocifs (prothèses dentaires) qui étaient dans ma bouche tout en

suivant le protocole de mon médecin : une chélation est à base d'algue, la Chlorella, d'ail de l'ours et de coriandre. Même si je suis guérie de ma colopathie depuis fin 2009 je continue de consommer quotidiennement de l'ail, des plantes aromatiques telle que thym, romarin, sauge et l'été je mange régulièrement de la coriandre dans mes salades assaisonnées soit avec du citron, soit avec du vinaigre de cidre. Depuis plus de 5 ans j'ai retrouvé la santé et je tiens à la conserver !  
Cordialement. Cymone