

# Nigari

## Ou chlorure de magnésium:

produit miracle aux bienfaits naturels



### **Sel de nigari ou chlorure de magnésium**

#### **C'est quoi exactement ?**

Le sel de nigari est riche en minéraux et oligo-éléments.

Il est composé à 95% de chlorure de magnésium  
et contient une quantité très réduite de chlorure de sodium  
(le sel de table).

Le sel de nigari est donc un cristal naturel de chlorure de magnésium marin non purifié.

Il s'agit de chlorure de magnésium naturel contrairement  
au chlorure de magnésium que l'on trouve en pharmacie  
qui a été purifié.

Valeurs nutritionnelles pour 20g (données du sel de nigari Celnat)

Valeur énergétique : 0 calorie, Protéines : 0g, Glucides : 0g, Lipides : 0g, Magnésium : 2 300mg,  
soit 600% des AJR (Apports Journaliers Recommandés en magnésium).

Sel de nigari côté santé: Le magnésium est utilisé notamment pour lutter contre le stress,  
la fatigue et les infections.

## Fatigue et manque de tonus

Prépare ton eau magnésienne :

Dans un litre d'eau, dilue 20g de sel de nigari

Bois en un verre tous les matins au réveil, de préférence à jeun,

pendant 7 jours. Si la saveur âcre et amère te rebute

( ce que je peux comprendre ! ), place ta préparation

au réfrigérateur et ajoute un jus de citron bio.

Le goût s'estompera ainsi rapidement.

## Rhume & état grippal

1/2 verre toutes les 3 heures le premier jour, puis toutes les 6 heures,

Procède de même pour une grippe, en poursuivant cette fois ci,

une semaine après l'arrêt des symptômes.

## Pour calmer les brûlures d'estomac et réduire les ballonnements:

Verse 1 cuillère à café de sel de nigari chlorure de magnésium dans un grand verre d'eau et bois.  
Renouvelle l'opération toutes les 2 heures à raison de 4 fois par jour maximum.

## Lorsque tu dois assister à un repas copieux: prépare en amont ton estomac !

La veille avant de te coucher, consomme du sel de Nigari :

2 cuillères à café dans un verre d'eau. Fais-en de même le jour J : le matin au réveil

et après ton festin.

## Constipation:

Le sel de nigari agit comme laxatif sur le transit.

Il soulage donc rapidement les problèmes de constipation !

Dans une bouteille de 1 litre d'eau, dilue 6 cuillères à soupe de sel de nigari.

Mets la bouteille au réfrigérateur,

Bois en 3 à 3 verres dans la journée et n'oublie pas d'en boire

un grand verre à jeun le matin au réveil.

## Courbatures & douleurs musculaires :

4 à 6 cuillères à soupe de sel de nigari dans un bain bien chaud

( chaud, on n'a pas dit brûlant n'est ce pas ! )

Et tes douleurs de sportif ( ou pas ), ne seront plus qu'un lointain souvenir.

Affections cutanées:

Le sel de nigari peut aussi être utilisé en application cutanée !

Ses propriétés antibactériennes et antiseptiques permettent de traiter

l'acné et les imperfections de la peau.

Prépare une solution aqueuse, simplement composée d'eau

et de sel de nigari et applique la sur la peau à l'aide avec un coton chaque jour.

Cela sera d'autant plus bénéfique pour la peau si tu fais une cure interne en parallèle.

## Pour apaiser ton eczéma

Tu peux aussi ajouter un peu de chlorure de magnésium à l'eau de ton bain.

Enfin, tu peux également l'utiliser pour désinfecter les petites plaies du quotidien.

Il ne pique pas et ne laisse pas de trace.

## Recommandations importantes concernant l'eau magnésienne et le sel de nigari,

L'eau magnésienne se conserve toujours au réfrigérateur dans une bouteille fermée.

### Une surconsommation prolongée ou un surdosage:

Peuvent provoquer des diarrhées avec risque de déshydratation.

Il est recommandé de faire des pauses entre chaque cure d'eau magnésienne et de diminuer ou espacer les prises en cas de diarrhée et de consulter un naturopathe s'il n'y a pas d'amélioration.

### Attention, ne consomme pas de sel de nigari si:

Si tu présentes une insuffisance rénale (calculs rénaux), une anémie,  
si tu es hémophile ou si tu suis un régime sans sel.

Consulte un naturopathe si tu souffres d'hypertension avant de consommer du sel de nigari.

Dans le cadre d'une grossesse: le sel de nigari peut être consommé sous forme de cure de magnésium ou pour d'autres visées thérapeutiques, mais doit se faire seulement sur avis et contrôle de ton naturopathe.

### Pour les enfants de 2 ans:

Diminue la dose à un verre de 20 ml (toutes les 2 heures), 80 ml à partir de 3 ans, et 100 ml à partir de 4 ans (toutes les 6 heures) – Recommandations Celnat

### Il faut consommer le sel de nigari de manière raisonnée:

Les cures doivent être épisodiques et non continues. Encore une fois, ton naturopathe sera le plus à même de te conseiller au sujet du dosage et de la fréquence de sa consommation.