GUIDE PRATIQUE ILLUSTRÉ & RYTHME QUOTIDIEN • COFFRET 2

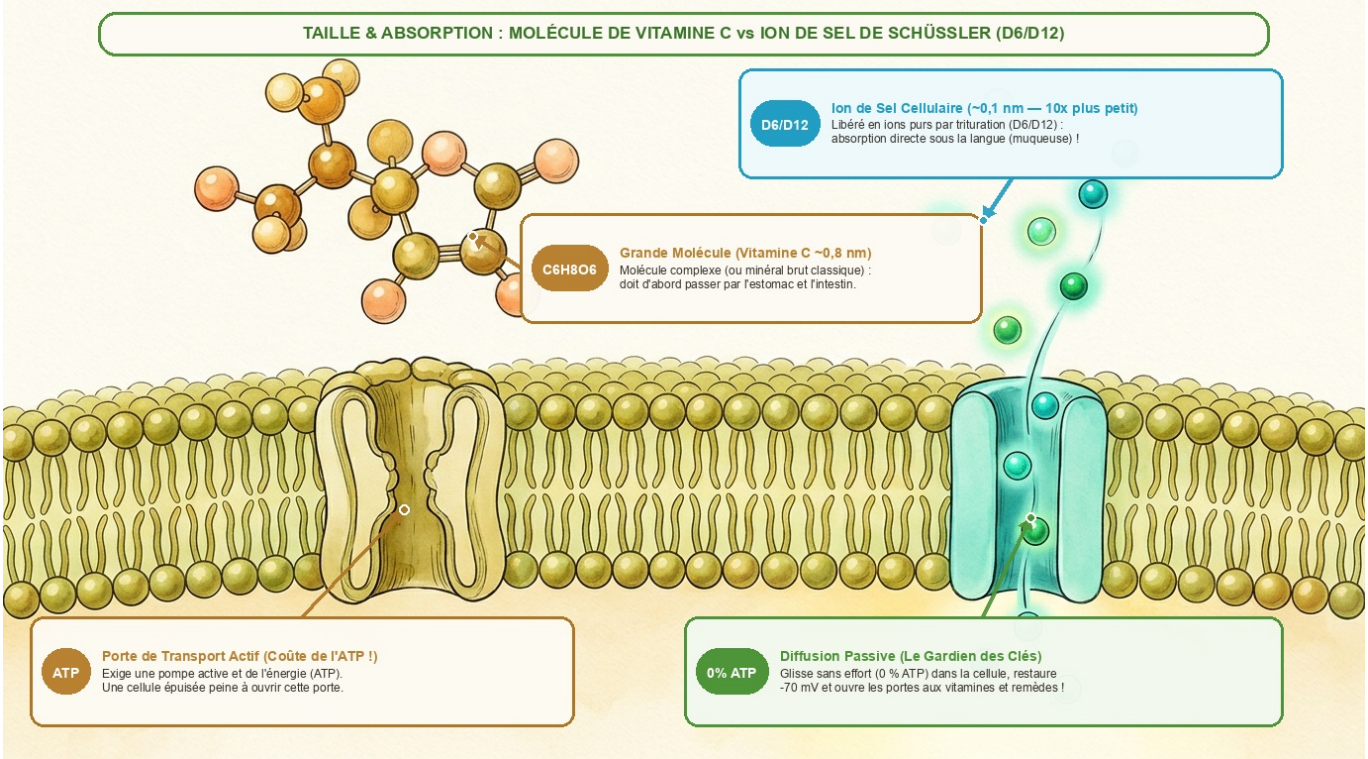
« Vitalité Cellulaire & Force Nerveuse » à la Table de Cuisine

Les 5 clés biochimiques (N° 2, 3, 5, 7 & 8) contre la fatigue, l'épuisement nerveux, les tensions & le stress

CHAPITRE 1 — Le Secret de la Porte Cellulaire : Grande Molécule vs Ion de Sel Libre

Pourquoi une cellule épuisée refuse les minéraux bruts mais accueille les ions D6/D12 avec 0 % d'énergie

Lorsque vous souffrez de fatigue persistante, de convalescence (ou Covid-long), de surmenage mental ou de tensions dans la nuque et les épaules, vos cellules se mettent en mode d'économie d'énergie. Ce coffret 5-en-1 ouvre la porte cellulaire sans effort (0 % ATP), recharge votre batterie nerveuse la journée et procure une détente profonde le soir.



Les Gardiens des Clés : Pourquoi Vitamines et Sels de Schüssler Sont Complémentaires

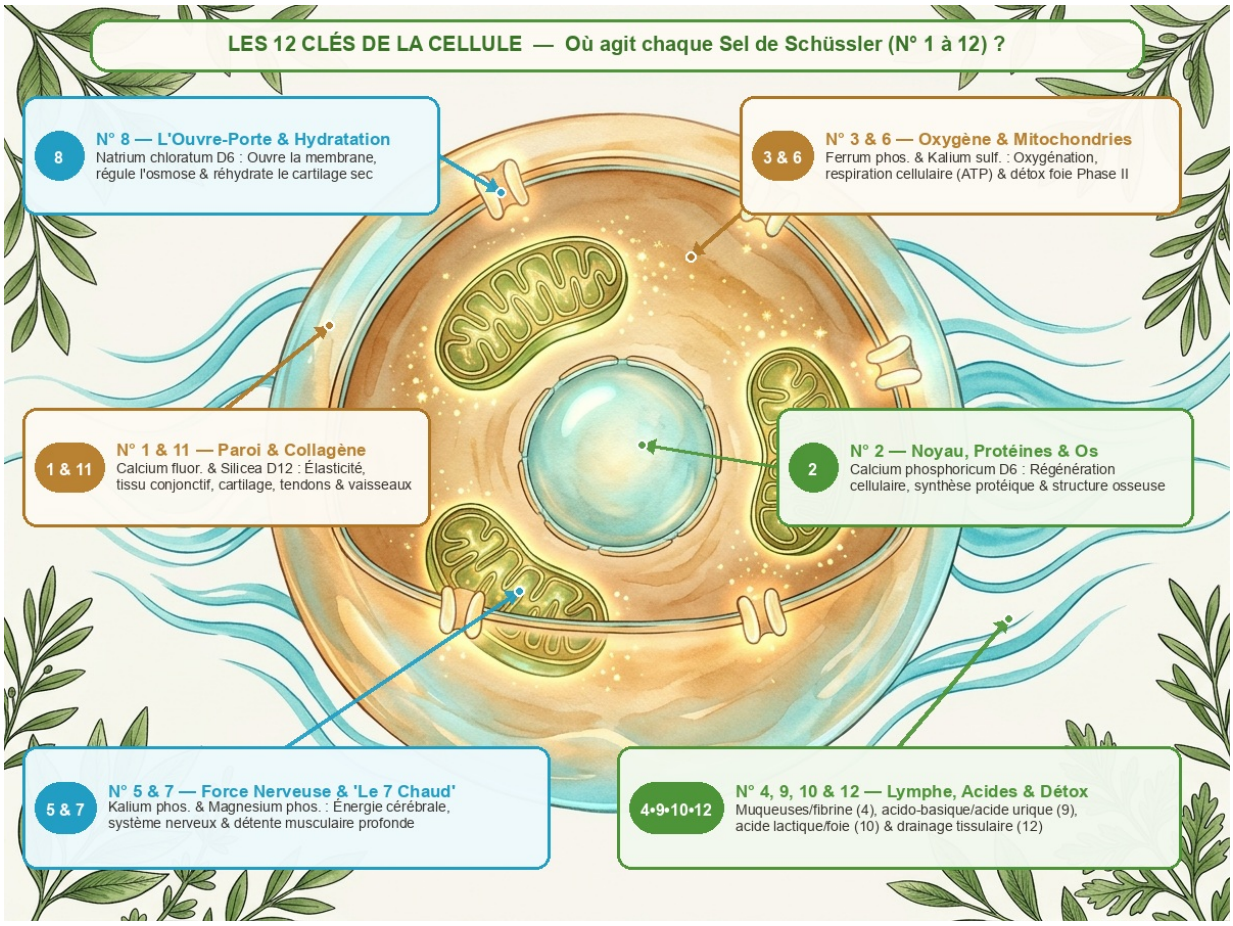
• Une grande molécule organique (comme la Vitamine C C6H8O6 d'environ 0,8 nm ou un minéral brut classique) est 10 à 20 fois plus volumineuse qu'un ion libre. Elle doit d'abord traverser l'estomac et l'intestin et exige une pompe active consommant de l'énergie (ATP) pour entrer dans la cellule.

• Un Sel de Schüssler (D6/D12) est libéré par trituration en ions individuels chargés (~0,1 nm). Dès que le comprimé fond sous la langue, ces ions microscopiques traversent la muqueuse buccale et glissent par diffusion passive (0 % d'ATP requis !) directement dans la cellule.

• Partenaires et non concurrents : Les sels cellulaires ne remplacent pas vos vitamines, ils sont les 'gardiens des clés'. Ils restaurent le potentiel électrique (-70 mV) de l'intérieur et ouvrent les portes cellulaires afin que les grandes molécules (Vitamine C, Magnésium, Curcumine) soient enfin pleinement assimilées !

CHAPITRE 2 — Les Cinq Clés Spécifiques de Votre Coffret & Leur Action dans la Cellule

Chaque flacon remplit une mission biochimique précise dans et autour de la cellule



N° 8

Natrium chloratum D6 — L'Ouvre-Porte & Hydratation Cellulaire

Restaure le potentiel électrique (-70 mV) et ouvre les canaux membranaires afin que l'eau, l'oxygène et les nutriments pénètrent à nouveau au cœur de la cellule.

N° 3

Ferrum phosphoricum D6 — Le Porteur d'Oxygène

Achemine l'oxygène frais vers les muscles, le cerveau et les organes fatigués, améliorant l'endurance tout en douceur sans jamais exciter le système nerveux.

N° 2

Calcium phosphoricum D6 — Le Bâtisseur de la Convalescence

Soutient la synthèse protéique et la régénération cellulaire après une période d'épuisement, de maladie ou de sommeil non réparateur.

N° 5

Kalium phosphoricum D6 — La Batterie Nerveuse & Cérébrale

Le sel majeur des neurones et de la gaine de myéline. Aide à dissiper le brouillard mental, soutient la mémoire et restaure le calme intérieur en cas de burn-out.

N° 7

Magnesium phosphoricum D6 — Le Grand Relaxant ('Le 7 Chaud')

Relâche les spasmes nerveux et les contractures de la nuque et des trapèzes, préparant le corps à un sommeil profond et réparateur.

CHAPITRE 3 — Comment Utiliser Ce Coffret au Quotidien ? (3 Méthodes Simples)

1. Faire fondre sous la langue (Méthode classique) : Placez les comprimés sous la langue et laissez-les fondre doucement sans les croquer ni les avaler d'un trait. L'absorption se fait directement par les capillaires de la muqueuse buccale (idéalement 10 à 15 minutes en dehors des repas).
2. Le Thermos de la Table de Cuisine ('La Gorgée d'Or' — Très pratique) : Le matin, dissolvez la dose journalière complète des 5 flacons (2 à 3 comprimés de chaque = 10 à 15 comprimés au total) dans un demi-litre d'eau tiède (idéalement de l'eau cohérente Analemma). Buvez par petites gorgées tout au long de la journée en gardant chaque gorgée 5 à 10 secondes en bouche.
3. Règle d'Or Importante : N'utilisez jamais de cuillère en métal pour mélanger les sels dissous ; privilégiez une cuillère en bois, en verre ou en plastique afin de préserver la charge ionique subtile.

Le Rituel du Soir : Comment Préparer « Le 7 Chaud » pour la Détente et le Sommeil

Le soir, 30 minutes avant le coucher, dissolvez 5 à 7 comprimés du N° 7 (Magnesium phosphoricum D6) dans une tasse d'eau chaude (remuez avec une cuillère en bois ou en plastique, sans métal). Buvez à petites gorgées en gardant chaque gorgée quelques secondes en bouche : la chaleur dilate les capillaires buccaux et détend la nuque et le système nerveux en quelques minutes !

Synergie Idéale avec Nos Autres Remèdes Naturels

Ce coffret s'associe idéalement au Bisglycinate de Magnésium + Taurine Vitals (les sels ouvrent la porte cellulaire pour une assimilation optimale du magnésium), au Cordyceps sinensis Biologique et à l'Eau Cohérente Analemma.

Information importante (Avertissement) : Nous n'avons pas de formation médicale et n'établissons aucun diagnostic ni plan de traitement médical. Nous partageons uniquement des informations issues de notre base de données à titre éducatif. Les sels de Schüssler sont 100 % compatibles avec les traitements médicaux et les anticoagulants. En cas de doute, consultez toujours un médecin.

FICHE PRATIQUE — VOTRE RYTHME QUOTIDIEN IMPRIMABLE POUR LA CUISINE

Imprimez cette page et placez-la près de vos 5 flacons dans votre cuisine

Moment	Quels Numéros ?	Posologie	Action biochimique à ce moment
Matin (07h00 - 09h00)	**N° 3 + N° 8**	2 comp. N° 3 + 2 comp. N° 8	Ouvre les portes cellulaires dès le réveil (N° 8) et oxygène le cerveau et les muscles (N° 3).
Midi (12h00 - 15h00)	**N° 2 + N° 5**	2 comp. N° 2 + 2 comp. N° 5	Évite le coup de fatigue de l'après-midi : soutient la régénération (N° 2) et recharge la batterie nerveuse (N° 5).
Soir / Au coucher	**N° 7 ('Le 7 Chaud')**	5 à 7 comp. N° 7 dans de l'eau chaude	En '7 Chaud' : détend immédiatement les muscles profonds de la nuque et des épaules et favorise l'endormissement.



Mémo Rapide à la Table de Cuisine :

1. Cure Découverte (5x 120 comprimés = 600 comp.) : Idéal pour 4 à 6 semaines d'utilisation quotidienne.
2. Cure Complète (5x 360 comprimés = 1 800 comp.) : Idéal pour 3 à 4 mois de régénération continue.
3. Buvez suffisamment d'eau pure (idéalement de l'eau cohérente Analemma) pour accompagner le travail des sels cellulaires.
4. Réassort de flacons individuels : Dans votre Portail Client Privé (naturotheek.nl/fr/espace-client-prive/), vous pouvez commander chaque numéro à l'unité (N° 1 à 12) avec remise automatique dès 5 flacons (55 € ou 99 €) !