

LA LACTO-FERMENTATION SANS SEL

Si le sel est indispensable au métabolisme et à l'équilibre de notre organisme, nous en consommons beaucoup trop. **La dose journalière** recommandée par l'OMS est de **4 à 5 grammes** soit **2 grammes** de sodium. Dans **1 gramme** de sel de table, il y a **400 mg** de sodium et **600 mg** de chlore.

Le surdosage en sodium est responsable de l'hypertension artérielle et du cancer de l'estomac, le deuxième cancer le plus meurtrier dans le monde.

Les jus de légumes lacto-fermentés sont riches en **acide lactique** qui a un effet bénéfique sur la flore intestinale et nos intestins. Il rééquilibre le microbiote, qui assure le bon fonctionnement de la barrière intestinale et renforce notre immunité qui est nécessaire au bien-être général. Malgré sa concentration importante en éléments nutritifs, les légumes et jus lacto-fermentés vendus dans les magasins Bio, restent très souvent immangeables ou imbuables tellement que c'est salé et son côté bénéfique est compromis.

Pourquoi les personnes qui souffrent d'hypertension, maladies cardio-vasculaires, maladies auto-immunes ou celles et ceux qui veulent préserver leur capital santé doivent se priver des bienfaits de la lacto-fermentation, quand il est possible de la préparer sans un gramme de sel.



Après de nombreux essais, je suis arrivé à trouver les bases à respecter pour réussir parfaitement tous mes légumes et fruits préférés en lacto-fermentation **sans sel**.

Je vous explique avec ce diaporama, comment pratiquer pour réaliser avec succès toutes vos fermentations lactiques.

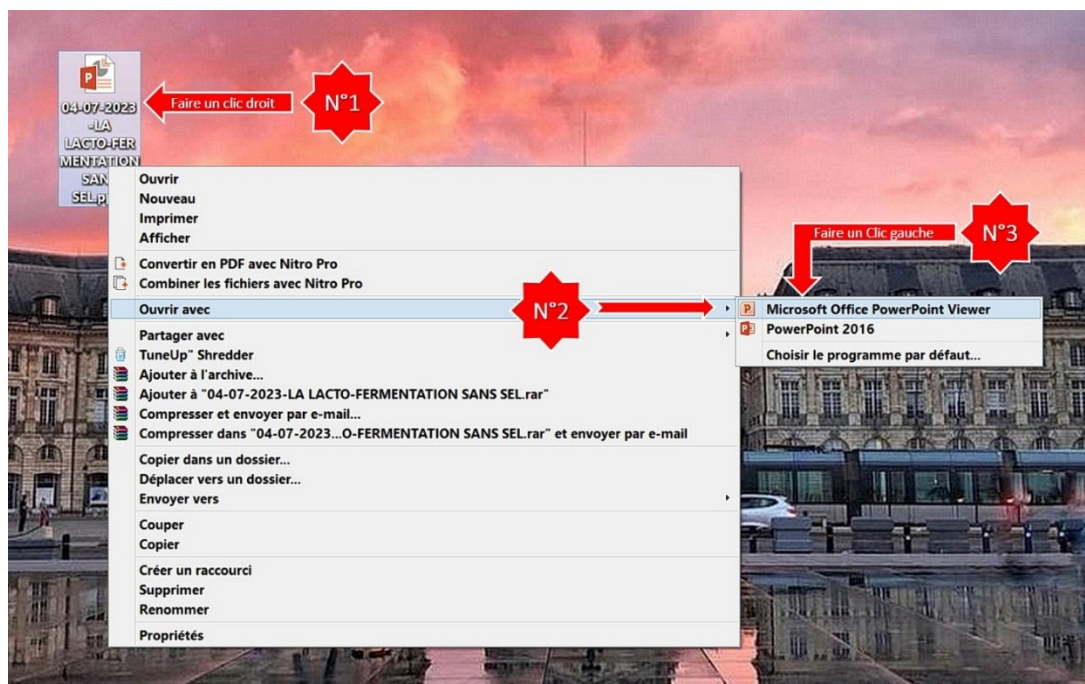
Faire un clic gauche sur le **lien N°1** ci-dessous pour télécharger la visionneuse **Microsoft Office PowerPoint Viewer** sur votre PC et faire l'installation **LIEN N°1**



Faire un clic gauche sur le lien N°2 ci-dessous pour télécharger le diaporama **PowerPoint** sur votre PC **LIEN N°2**



Faire un clic droit sur le diaporama, se rendre sur « **ouvrir avec** » et faire un clic gauche sur « **Microsoft Office PowerPoint Viewer** » Voir photos



04-07-2023-LA LACTO-FERMENTATION SANS SEL - Visionneuse Microsoft PowerPoint

LES LÉGUMES ET FRUITS LACTO - FERMENTÉS

LA LACTO - FERMENTATION SANS SEL

- *C'est possible*
- *C'est facile*
- *C'est très bon*
- *Et surtout c'est accessible à tous*



N°4

Faire un clic gauche sur MENU

Diapositive 1 de 175

Menu

04-07-2023-LA LACTO-FERMENTATION SANS SEL - Visionneuse Microsoft PowerPoint

LES LÉGUMES ET FRUITS LACTO - FERMENTÉS

LA LACTO - FERMENTATION SANS SEL

- *C'est possible*
- *C'est facile*
- *C'est très bon*
- *Et surtout c'est accessible à tous*



N°5

Faire un clic gauche sur PLEIN ÉCRAN

- Suivant
- Précédent
- Imprimer...
- Copier la diapositive
- Aide
- Plein écran
- Arrêter le diaporama

Diapositive 1 de 175

17:39

04/07/2023