

Consommation du plasma marin isotonique

Plasma marin hypertonique – Odevie

(à commander avec le gobelet doseur pour faire plus simple).

Commencer par commander 1 L, puis continuer par la suite si le produit convient.

Préparer sa solution ISOtonique :

Dilution de la dose HYPERTonique dans 3,5 fois son volume d'eau.

→ 30 ml de plasma hypertonique Odevie + 105 ml d'eau faiblement minéralisée.

Cette solution isotonique préparée se conserve quelques jours à température ambiante, dans un contenant en verre de préférence.

Commencer par consommer 30ml (1 à 2 cuillères à soupe) de cette préparation isotonique pendant 3 jours, puis augmenter progressivement la dose (s'il n'y a pas d'effet secondaire comme la rétention d'eau par exemple) jusqu'à 300 ml par jour.

Conseil : Garder la dose dans la bouche un moment, bien saliver puis avaler.

Prendre le matin.

Exemple à suivre si pas d'effets secondaires :

	Dose de plasma isotonique préparée à boire
Jour 1, 2, 3 (3 jours)	30 ml (soit 2 cuillères à soupe)
Jour 3, 4, 5 (3 jours)	50 ml
Jour 6, 7, 8 (3 jours)	70 ml
Jour 9, 10, 11 (3 jours)	100 ml
Jour 12 à 15 (4 jours)	150 ml
Jour 15 à 20 (5 jours)	200 ml
Jour 20 à 25 (5 jours)	250 ml
A partir de jour 25	300 ml Faire une pause de 2 jours par semaine (le week end par exemple)

Si pas de rétention d'eau (gonflements type œdème)

Infos :

- Il peut y avoir un léger effet laxatif au début, mais en cas de diarrhée, la consommation de plasma marin peut la réguler.

- 100ml/ jour de plasma marin correspond à 15% de la VNR en magnésium. Mais il n'y a pas de contre-indications à consommer un autre magnésium en même temps.

- Le totum de minéraux contenus dans le plasma marin augmente sa biodisponibilité et permet une meilleure assimilation de l'alimentation.

- ATTENTION : pas de plasma marin hypertonique pendant les 3 derniers mois de grossesse.

