



1ÈRE NEWSLETTER DU NOUVEAU "PHYTERMA"

Bonjour,

Comme promis , je continuerai à vous envoyer des partages et des infos dans le domaine naturel touchant à notre bien être. J'essaierai de maintenir un envoi toute les 4 à 6 semaines.

Des conseils avant l'arrivée du printemps !

On se sent fatigué...L'hiver met souvent l'organisme à rude épreuve. Une cure de nettoyage modérée peut alors s'avérer bénéfique pour se sentir mieux dans son corps mais aussi son esprit !

Les avantages d'une cure détox

La cure détox contribue à débarrasser l'organisme des toxines accumulées en raison de facteurs alimentaires. Pendant l'hiver, l'alimentation est souvent plus grasse, les excès de table sont plus nombreux, l'activité physique se fait plus rare et les toxines s'accumulent dans le foie qui est fatigué car tout cela lui demande une surcharge de travail.

C'est pourquoi, une cure de nettoyage est indiquée, car elle stimule le travail d'élimination du foie et des reins. Elle peut aider à soulager les états de fatigue et de nervosité, les problèmes de peau et l'insomnie, bien qu'un rééquilibrage alimentaire et la reprise d'une activité physique y contribuent également.

Attention, une cure de nettoyage n'est pas un régime. Voici quelques petits conseils :

Privilégiez les repas légers, dont la plus grande part est accordée aux fruits et aux légumes. Optez surtout pour ceux qui contiennent de la vitamine C comme les agrumes, l'Acerola, le persil, le cassis frais, le poivron vert des aliments riches en magnésium

- La banane 45 mg,
- Bigorneaux (100g) 300 mg
- Farine de soja (100g) 285 mg
- Escargots (100g) 255 mg
- Noix de cajou (40g) 100 mg
- Amandes (30g) 76,5 mg Haricots verts, flageolets (150g)

- 270 mg
- Riz complet sec (100g) 106 mg
- Epinards (200g) 92 mg
- Moules (400g) 68 mg
- Lentilles cuites(200g) 64 mg
- Pâtes sèches (100g) 59 mg

...et bien d'autres encore !

Ainsi que les aliments qui possèdent des vertus drainantes comme le romarin, le radis noir, l'artichaut, le citron... etc Diversifiez ses menus afin d'éviter la lassitude. Varier les saveurs, les couleurs afin de rendre vos assiettes appétissantes.

Éviter les excitants comme le café ou le thé, l'alcool et la cigarette. Profitez de l'occasion pour diminuer voire cesser complètement le tabac. Supprimer ou réduisez également de votre alimentation les sucres raffinés et les graisses animales trop riches en acides gras saturés.

Les bons aliments...

L'artichaut :

L'artichaut contient de l'inuline, un sucre de la famille des fructanes contenu dans les plantes. L'inuline, lorsqu'elle atteint le côlon, est utilisée par la flore intestinale qui la métabolise. C'est un prébiotique, c'est-à-dire qu'elle n'est pas digérée ni absorbée mais elle stimule le développement des bactéries bénéfiques de la flore intestinale comme les bifidobactéries. L'artichaut active l'émission de bile ce qui facilite la digestion. L'artichaut peut être consommé cuit à la vapeur ou sous forme d'infusion en faisant sécher les feuilles au préalable.

Le radis noir :

Le radis noir est excellent pour traiter les troubles digestifs et gastriques généralement accompagnés de sensations de surcharge ou de nausées. Le radis noir agirait sur l'organisme en stimulant l'intestin et les conduits biliaires ce qui augmenterait la sécrétion de bile et donc la digestion. Le radis noir possède des vertus anti oxydantes. Il peut se consommer cru ou en jus.

Le citron :

Commencer la journée par un verre de jus de citron frais dilué dans une tasse d'eau chaude est recommandé. Le citron stimule les papilles gustatives grâce à son goût acidulé ce qui favorise la digestion et ce qui permet d'éliminer les toxines plus rapidement. Pour couper l'amertume du citron, vous pouvez ajouter une cuillerée de miel. Le citron possède également des vertus diurétiques qui stimulent l'activité rénale.

Le pissenlit :

La feuille de pissenlit excellent diurétique La consommation de pissenlit stimule les fonctions rénales et l'évacuation des urines. Il constitue une aide supplémentaire à l'élimination des toxines présentes dans l'organisme et de nettoyer les reins. Il est également cholérétique, c'est-à-dire qu'il augmente la sécrétion de bile. Tout comme l'artichaut, sa teneur en inuline permet d'assainir la flore intestinale. Le pissenlit se consomme en salade ou en faisant infuser des feuilles de pissenlit dans de l'eau bouillante. On les cueille, dès qu'elles sortent de terre et jusqu'à l'apparition des boutons floraux, soit environ de la mi-avril à la mi-mai sous nos latitudes. Idem pour les racines, qui offriront toutefois une deuxième récolte à l'automne. N'allez pas cueillir vos pissenlits sur un terrain qui a été traité aux insecticides ou engrais chimiques.

Les bienfaits des salades

Légères, riches en vitamines, minéraux et fibres, pauvres en calories, elles accompagnent tous les plats. Les salades sont riches en vitamines mais plus particulièrement en vitamine B9 (ou acide folique). Cette vitamine est indispensable pour la femme enceinte car elle joue un rôle important au niveau de la croissance et du développement du fœtus, surtout dans la région cervicale et au développement normal du tube neural chez l'embryon. Elle a également un rôle important dans la formation des globules rouges, le fonctionnement du système nerveux central et du système immunitaire, ainsi que dans la cicatrisation des blessures et des plaies. Elle est utile à la production des nouvelles cellules, ce qui la rend particulièrement importante durant les périodes de croissance rapide de l'enfance. La vitamine B9 étant détruite à la chaleur, il est préférable de manger les salades crues. Les salades sont aussi riches en vitamine C et en bêta carotène, puissants antioxydants. Pour profiter au maximum de ces bienfaits, consommez la partie la plus verte des salades, c'est ici que l'on retrouve la plupart des vitamines. Elles possèdent, de plus, des fibres pour faciliter le transit digestif.

Cure de nettoyage

Faites le plein de fruits et légumes car ils possèdent des vertus antioxydantes. Afin de ne pas perdre les vitamines et les nutriments contenus dans les légumes, il est conseillé de les cuire à la vapeur ou dans un wok avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou mieux encore ! Les manger crus sous forme de jus par exemple ou passés au Blender. Certaines vitamines et certains nutriments sont hydrosolubles c'est-à-dire qu'ils se dissolvent dans l'eau. Enfin, n'oubliez pas de pratiquer une activité physique indissociable à un programme de remise en forme.

Une petite recette de jus tout bonnement délicieuse !

- 4 carottes,
- ¼ de betterave (petite)
- ¼ de concombre,
- 1 branche ou 2 de céleri,
- 2 petites pommes ou 1 grosse,

- 1 orange à jus
- ½ citron

le tout BIO bien entendu !

Vous pouvez franchement remplacer un repas par cela et vous verrez, même pas faim !

A bientôt