

Boostez Votre ENERGIE Grâce À L'ALIMENTATION

WWW.SOLUTIONS-SANTE.NET

BOOSTEZ VOTRE ÉNERGIE GRÂCE À L'ALIMENTATION



GRÉGORY MANGANO

Par Gregory Mangano

Et

www.solutions-sante.net

Table des Matières

Table des Matières	2
Avertissement.....	6
Introduction	8
Première chose à faire : prendre son temps	10
Deuxième recommandation: MASTIQUEZ !.....	11
Bien mastiquer : une excellente façon de maigrir !	12
Comment nous nourrissent nos aliments ?	13
Quels types de nutriments nous apportent les aliments ?	13
Quels aliments choisir pour être en pleine forme ?	18
Les viandes, les œufs et les poissons	18
Les féculents	19
Les fruits.....	20
L'ananas.....	20
L'avocat.....	21
La banane	21
La châtaigne	22
Le citron	22
La datte.....	23
La figue	23
Le kiwi	24
La mandarine.....	25

Boostez Votre ÉNERGIE Grâce À L'ALIMENTATION

La noisette	25
Les noix.....	25
L'orange	26
Le pamplemousse.....	27
La pastèque.....	27
La pêche	28
La poire	28
La pomme.....	29
La prune	30
Le raisin.....	30
Les légumes et légumineuses.....	32
L'ail	32
L'artichaut.....	33
Les asperges	34
L'aubergine	34
La bette.....	35
La betterave.....	35
Le brocoli	35
La carotte.....	36
Le céleri.....	37
Les champignons.....	37
Le chou rave.....	37
Le concombre.....	38
La courge.....	38

Boostez Votre ÉNERGIE Grâce À L'ALIMENTATION

L'épinard	39
La laitue.....	39
Les lentilles	40
L'oignon.....	41
La patate douce	42
Les petits pois.....	43
Le poireau.....	43
Le poivron	43
Le soja	44
Les tomates	45
Les plantes.....	46
L'angélique chinoise	46
La coriandre :	46
Le curcuma :	47
Le gingembre :	47
Le ginseng	49
Le guarana	50
Le kola.....	51
Le persil.....	52
La rhodiole	52
Les boissons	54
Quelles sont les différentes boissons ?	56
L'eau	56
Le thé.....	57

Boostez Votre ÉNERGIE Grâce À L'ALIMENTATION

Les tisanes	58
Le lait	59
Le vin	59
La bière.....	60
Le café.....	62
L'alcool	63
Conseils pratiques	64
Faut-il jeûner ?	66
Quand peut-on se mettre à table ?.....	68
La nourriture est un facteur important de notre équilibre et de notre bien-être	69
Conclusion	70
Du même auteur et éditeur	72
À propos de l'auteur.....	76

Avertissement

Les informations contenues dans cet ouvrage ne peuvent en aucun cas faire l'objet d'une documentation de référence en matière de santé ou médicale. De ce fait, elles ne peuvent pas se substituer aux traitements et aux soins médicaux sans la recommandation particulière d'un médecin assermenté. Aucune affirmation révélée dans ce livre numérique ne peut servir pour diagnostiquer, traiter ou guérir une maladie, quelle qu'elle soit.

Les informations ne doivent pas être utilisées dans le but de diagnostiquer ou traiter des maladies. Elles sont strictement destinées comme source d'information générale pour le profane.

Vous devez utiliser ces informations comme référence et non comme un guide médical ou un manuel d'auto traitement. Si vous pensez avoir un problème médical, consultez votre médecin.

L'information présentée ici a pour but de vous aider à faire des choix éclairés concernant votre santé. Vous ne devez pas vous en servir pour remplacer un traitement prescrit par un médecin.

Les femmes enceintes et les personnes suivies médicalement ne devraient pas entreprendre des traitements maison sans d'abord consulter leur médecin. Avant de faire un exercice, prendre un complément alimentaire ou suivre un remède maison, il est important d'en parler d'abord à votre médecin.

Les conseils donnés dans cet ouvrage ne sont pas destinés à remplacer un avis médical. Chaque personne est différente et peut réagir différemment à un remède, un exercice ou autres. SVP, n'appliquez aucun conseil sans en avoir parlé au préalable à votre médecin !

Tenez compte que certaines plantes ou remèdes peuvent provoquer des réactions allergiques ou voire même être toxiques. Certains aliments peuvent également vous être déconseillés personnellement par votre médecin, suivez ses prescriptions.

Nous ne pouvons pas être tenus pour responsables d'une quelconque incompréhension ou d'une mauvaise interprétation du contenu de nos ouvrages ou de nos pages, ni d'aucune erreur ou omission qui serait totalement involontaire de notre part. Ces ouvrages sont destinés à un usage personnel et ne peuvent en aucun cas être utilisés comme source légale ou expertise de quelque nature que ce soit.



Cet ouvrage est déposé et protégé par les droits d'auteurs. Toute reproduction, totale ou même partielle, sans l'autorisation de www.solutions-sante.net est interdite et entraînera des poursuites judiciaires

Les infractions aux droits d'auteur sont sanctionnées pénalement (CPI, art. L. 335-1 à L. 335-10)

La violation des droits d'auteurs est constitutive du délit de contrefaçon puni d'une peine de 300 000 euros d'amende et de 3 ans d'emprisonnement (CPI, art. L. 335-2 s.).

La loi incrimine au titre du délit de contrefaçon :

- « toute reproduction, représentation ou diffusion, par quelque moyen que ce soit, d'une œuvre de l'esprit en violation des droits de l'auteur, tels qu'ils sont définis et réglementés par la loi » (CPI, art. L. 335-3).
- « le débit [acte de diffusion, notamment par vente, de marchandises contrefaisantes], l'exportation et l'importation des ouvrages "contrefaisants" » (CPI, art. L. 335.2 al. 3)

© Copyrights Gregory Mangano <http://www.solutions-sante.net>

Tous droits réservés pour tous pays.

Introduction

Je ne voudrais pas commencer ce livre en disant « nous sommes ce que nous mangeons », car selon moi, cette phrase est un cliché.

Il est clair que l'alimentation ne fait pas tout pour notre santé et notre forme. Il y a l'exercice physique, le bien-être mental et encore bien d'autres composants qui agissent sur notre santé.

Il n'en reste pas moins prouvé par de nombreuses études que notre alimentation a un impact considérable sur notre santé.

Il y a pour moi une phrase qui résume parfaitement l'objectif de cet ouvrage :

“Il faut manger pour vivre et non vivre pour manger.”

Je rajouterais même : « Il faut BIEN manger pour BIEN vivre ».

Se nourrir est un besoin essentiel de notre organisme, et donc, autant l'accompagner de plaisir et de la sensation de se faire du bien.

La vie actuelle a changé drastiquement nos habitudes. Avant, on prenait le temps de manger, de préparer des petits plats, de manger en famille, etc.

Maintenant, tout doit être fait pour hier, on ne prend plus le temps de cuisiner, on prend son petit-déjeuner en quatrième vitesse (quand on le prend).

Alors qu'il faut savoir que manger le matin est bénéfique pour les performances physiques et cognitives.

Boostez Votre ÉNERGIE Grâce À L'ALIMENTATION

La privation de glucose causée par le jeûne de plusieurs heures entraîne une chute du glucose sanguin, rapidement suivie par des perturbations au niveau des fonctions cérébrales: l'attention y est notamment ralentie.

Commencer tôt la journée sans prendre de collation peut donc expliquer une impression de fatigue tout au long de la matinée.

À midi, on déjeune sur le pouce (quand ce n'est pas devant son ordinateur au boulot) avec un sandwich avec de la mayonnaise et deux feuilles de salade pour se donner bonne conscience...

Et le soir, on rentre harassé par une journée éreintante passée assis sur une chaise ou sur les sièges des transports publics.

Et on n'a plus d'énergie pour préparer un repas digne de ce nom, alors on ouvre le réfrigérateur (ou le congélateur) et on met un plat tout préparé au micro-ondes...

L'alimentation ne consiste pas simplement à absorber de la nourriture.

La quantité, et surtout la qualité de cette nourriture se répercute sur notre santé et notre forme.

Il est donc primordial, pour avoir des effets bénéfiques à court, moyen et long termes, de prendre soin de son alimentation.

Première chose à faire : prendre son temps

Evitez de vous mettre à table sans avoir pris le temps de de vous détendre un peu, ou au moins de laisser retomber un peu la pression de la journée.

Bien manger doit se faire dans des conditions optimales.

Prenez le temps de vous laver les mains, recherchez un endroit calme qui vous plaît et où vous ne serez pas dérangé sans cesse par des personnes inopportunes.

Utilisez vos cinq sens pendant votre repas : humez le fumet des plats, écoutez le craquement du pain frais, touchez la peau du fruit que vous allez manger, regardez les couleurs vives des légumes dans votre assiette et surtout, GOUTEZ les saveurs des aliments que vous mangez.

En plus, c'est généralement une bonne indication si ce qu'il y a dans votre assiette est bon pour la santé ou non !

Grâce à tous ces sens, votre cerveau réagit en produisant de la salive, qui aidera à votre digestion. Vous assimilerez mieux les aliments et votre organisme en retirera le maximum de nutriments indispensables à son bon fonctionnement.

Si vous vous concentrez sur ce que vous mangez, vous savourerez plus et votre esprit ne sera pas troublé par des questions de travail ou autres.

Vous profiterez pleinement de votre repas, et votre organisme aussi !

En étant à l'écoute de vos sensations, vous remarquerez plus facilement que vous êtes rassasié, que vous devez boire, etc.

Donc, évitez à tout prix les repas pris devant un écran !

Deuxième recommandation: **MASTIQUEZ !**

Beaucoup de personnes pensent que la digestion commence dans l'estomac. C'est une erreur ! Le système digestif commence dans la bouche et se termine par l'anus.

Le point d'entrée est un passage aussi important que le passage dans l'estomac ou dans les intestins pour la digestion.

Le fait de mastiquer est très important car cela permet de bien dépecer les aliments.

Cela active les glandes salivaires, ce qui facilite le processus de digestion et élimine plus de germes présents dans les aliments.

Si les aliments sont bien mastiqués, en plus de pouvoir profiter encore mieux de leur saveur, cela permet d'éviter les digestions difficiles car les graisses seront absorbées et assimilées par l'organisme de façon optimale.

Les aliments arriveront dans l'estomac déjà en petits morceaux, ce qui facilitera le travail de l'estomac et l'assimilation des nutriments par l'organisme.

Si vous mangez trop vite, vous empêcherez la transformation des amylacés (pain, pâtes, farineux) en sucres assimilables par l'organisme.

Ces aliments, mal digérés, vont alors stagner et faire gonfler l'intestin, et seront stockés sous forme de graisse par l'organisme.

Bien mastiquer : une excellente façon de maigrir !

Comme je vous l'ai indiqué plus haut, prendre son temps et bien mastiquer permettent à votre cerveau de vous envoyer le signal de satiété.

En plus, votre organisme assimilera mieux les nutriments et pourra mieux éliminer les déchets dont il n'a pas besoin, évitant ainsi de stocker des graisses indésirables.

Pour bien mastiquer, essayez de mâcher au moins 20 fois avant d'avaler.

Vous découvrirez certainement de nouvelles saveurs, car vos papilles gustatives auront le temps de vous transmettre toutes les informations.

Bref, vous mangerez moins, mieux pour votre organisme, vous profiterez plus des saveurs et en plus, vous éviterez le surpoids !

Il n'y a que des bénéfices à bien mastiquer !

Comment nous nourrissent nos aliments ?

La technologie n'est pas (encore !) arrivée au point de pouvoir concentrer tous les nutriments dont nous avons besoin dans une capsule.

Il est donc essentiel d'avoir une alimentation variée pour apporter à notre organisme tout ce qu'il lui faut pour bien fonctionner et nous permettre d'être en forme.

Quels types de nutriments nous apportent les aliments ?

1. Les protides ou protéines sont des chaînes d'acides aminés assemblées dans un ordre précis. Ces acides aminés sont au nombre d'une vingtaine.

Huit (ou neuf selon les individus) sont essentiels à l'organisme humain et l'organisme ne sait pas les produire lui-même.

Il doit donc les trouver dans son alimentation.

Les protéines se retrouvent principalement dans la viande, le poisson, les œufs, les légumineuses et les produits laitiers*.

2. Les glucides ou hydrates de carbone sont les sucres et les substances apparentées (amidon, fibres, etc.).

Ils constituent la principale source d'énergie dans l'alimentation, car la plus facile et la moins chère à produire.

* Les produits laitiers à privilégier sont ceux à base de lait de chèvre ou de brebis, pauvres en hormones de croissance. Et de préférence bios !

Vous les retrouverez principalement dans les céréales, les sucres et surtout les fruits et légumes.

3. Les lipides sont constitués principalement par les acides gras :
- mono-insaturés et polyinsaturés, qui sont présents dans les huiles végétales.
 - saturés, qui sont présents dans les graisses d'origine animale (la viande, les produits laitiers et les œufs).

Il est important d'insister sur la nécessité des lipides. Il ne faut pas en abuser, mais notre corps en a besoin. Il suffit juste de savoir lesquels sont les meilleurs pour nous.

4. Les vitamines et les minéraux :

Une vitamine est une substance nécessaire au métabolisme et qu'on ne peut pas synthétiser en quantité suffisante pour répondre aux besoins de notre corps.

Les principales sources de vitamines sont les fruits, les légumes et les céréales.

Voici quelques exemples :

La vitamine A

Anti-infectieuse, bonne pour la vue, elle existe dans les carottes, fruits rouges, légumes verts, le lait, les abats.

La vitamine B

Favorise la digestion et est bonne pour la peau, les ongles et les cheveux.

Vous la trouverez dans des farines complètes (à consommer BIO), du pain fait de farine non dévitalisée, la levure de bière

La vitamine C

C'est la vitamine énergétique de la vitalité et de la croissance. Son pouvoir anti-infectieux et catalytique est bien connu.

Elle se trouve dans les fruits (surtout les agrumes) et les légumes crus, entre autres.

C'est la vitamine de jeunesse des tissus vivants.

La vitamine D

Elle favorise l'assimilation du calcium, entretient la santé des organismes que la baisse considérable de lumière solaire rend plus vulnérables durant l'hiver.

On la trouve dans le foie, les abats, les huiles de poisson. Elle est synthétisée par les rayons du soleil.

15 minutes par jour dehors en n'exposant que les mains et le visage sont suffisantes !

Les sels minéraux sont couramment divisés en 2 groupes :

- les éléments principaux ou macroéléments (sodium (Na), magnésium (Mg), calcium (Ca), phosphore (P), potassium (K), chlore (Cl))
- les éléments traces ou oligo-éléments (zinc (Zn), cuivre (Cu), fer (Fe), manganèse (Mn), iode (I), molybdène (Mo), entre autres.)

Tous ces éléments essentiels permettent à notre organisme de fonctionner normalement.

Par exemple, vous trouverez du calcium dans:

- Le sésame : 25g de sésame par jour couvre 30% des apports quotidiens recommandés en calcium, mais aussi 25% de ceux en magnésium, cuivre et fer

et 20% en phosphore, en plus de 10% des besoins en protéines.

- Les amandes : 30g d'amandes (15 unités) apportent 8% des besoins quotidiens en calcium, mais aussi 22% des besoins en magnésium, et 20% des besoins en phosphore.
- Les sardines en boîte : si elles sont consommées avec les arrêtes, ce seront elles qui présenteront la plus forte teneur en calcium (550 mg par 100g de produit). A cela, ajoutez leur apport en phosphore, nécessaire aux fonctions musculaires, et en magnésium, qui a un impact sur les muscles et le système nerveux, et vous l'inclurez immédiatement dans votre assiette !
- Le tofu : 200g de tofu vous apporteront les 1000 mg de calcium recommandés par jour. Il est en plus une excellente source de protéines végétales qui sont très faciles à assimiler et à digérer. En plus, il est reconnu que le tofu a un très bon impact sur le bon fonctionnement du dos car il a une action bénéfique sur le système circulatoire et protège de l'ostéoporose.

Si notre alimentation n'est pas adaptée à nos besoins, il nous manquera des nutriments et notre corps devra puiser dans ses réserves.

Un déficit en certains nutriments peut épuiser l'organisme et provoquer de nombreux problèmes de santé, allant de la simple constipation jusqu'à des problèmes cardiaques.

Il est donc nécessaire d'avoir un bon équilibre entre les nutriments que nous avalons et ceux dont notre organisme a besoin.

Boostez Votre ÉNERGIE Grâce À L'ALIMENTATION

Il est important de connaître ses besoins. Un sportif de haut niveau n'aura pas les mêmes besoins qu'une personne sédentaire qui ne marche de 30 minutes par semaine.

Plusieurs nutriments - dont le fer, le zinc, le calcium, le magnésium et les vitamines du complexe B - interviennent de façon importante dans l'équilibre chimique du cerveau.

Un déficit en l'un ou l'autre de ces nutriments peut entraîner une baisse de la qualité du sommeil et donc une impression de fatigue.

En cas de fatigue persistante, il peut donc être pertinent de faire une analyse sanguine complète afin de déceler des carences en nutriments.

Quels aliments choisir pour être en pleine forme ?

Il faut savoir que tous les aliments sains ont des vertus et peuvent aider votre organisme à retrouver toute son énergie.

Les viandes, les œufs et les poissons

Les viandes à privilégier sont les viandes blanches et maigres (poulet, dinde, lapin, etc.) qui apportent des protéines de qualité sans pour autant y ajouter des graisses.

Les viandes rouges sont souvent riches en graisses saturées et donc à éviter. Prenez-en une portion par semaine.

En ce qui concerne les œufs, mieux vaut qu'ils soient fermiers, bios et fécondés.

En effet, les œufs fécondés sont beaucoup plus riches en nutriments que les autres.

Pour ce qui est des poissons, on conseille généralement d'en consommer 3 fois par semaine.

Sont à privilégier les poissons de petite taille, les poissons non-prédateurs et jeunes (pour éviter l'accumulation de mercure).

Les poissons dits gras sont excellents pour la santé car ils nous fournissent des oméga 3 qui aident à contrôler le taux de cholestérol dans le sang et sont indispensables au cerveau.

Les fruits de mer ne sont pas non plus à négliger. Ils sont très souvent riches en minéraux (particulièrement en iode) et pauvres en matières grasses.

Les féculents

Les féculents sont riches en hydrates de carbone, qui nous fournissent le combustible de notre organisme.

C'est en transformant les hydrates de carbone en sucres complexes que notre organisme prépare son énergie.

Il est important de privilégier des féculents de qualité, comme les céréales complètes BIOS (*très important qu'elles soient bios car les toxines s'accumulent dans les enveloppes des graines, qui sont présentes dans les céréales complètes*).

Le riz complet est également excellent pour la santé. En plus, il offre un indice glycémique bas (tout comme le riz basmati).

Il y a d'autres alternatives aux pommes de terre pour varier vos assiettes, et saines, comme le boulgour, le couscous, ou encore les germes de blé.

En ce qui concerne le pain, privilégiez le pain complet bio (voir plus haut), car il est plus rassasiant et est plus riche en nutriments que le pain blanc.

En plus, le pain blanc contient très souvent de l'aluminium, utilisé pour blanchir encore plus la farine.

Dans tous les cas, évitez les produits industriels préparés (pâtisserie, gâteaux, purée en flocons, etc.) car ils sont souvent bourrés d'huile de palme saturée, de produits chimiques, de conservateurs, d'extraits de levure (et ce, même dans certains produits bios !), etc.

Encore un conseil : généralement, les plats préparés, même bios, sont à éviter, car leurs teneurs en sucres et en sels sont souvent trop élevés.

Rien de tel que de préparer des bons petits plats à la maison !

Les fruits

Voici quelques exemples de fruits qui boostent le corps et l'esprit !

L'ananas

Très peu calorique, avec environ 75 kcal pour une tasse pleine de morceaux, lorsqu'il est consommé frais, l'ananas a de nombreux bienfaits sur la santé, notamment grâce à sa charge glycémique faible et à son pouvoir antioxydant élevé.

Il apporte très peu de sodium, et de graisse, mais par contre, beaucoup de fibres, ce qui est idéal pour les personnes voulant contrôler le taux de cholestérol dans le sang.

L'ananas apporte beaucoup de vitamines et de minéraux, ainsi que d'autres composants chimiques qui renforcent le système immunitaire (*Vitamine C, folates, thiamine, vitamine B6, et du fer*).

L'ananas contient également une enzyme, la broméline, connue pour ses propriétés anti-inflammatoires et anti thrombotiques (= substance bloquant la formation de caillot dans le sang), permettant de protéger contre l'hypertension et les maladies cardiaques.

Le jus d'ananas est utilisé pour les maux de gorge sous forme de gargarismes. Si le fruit n'est pas totalement mûr, le jus est aussi un excellent diurétique.

Pour les enfants, vous pouvez l'utiliser pour éliminer les parasites intestinaux (il faut en boire plusieurs verres pendant la journée).

En plus de tout cela, l'ananas est reconnu pour ses vertus digestives, pour combattre les affections hivernales, pour calmer les nerfs, pour réguler les menstruations.

En enfin, on l'utilise pour activer le passage des aliments dans les intestins et les aider à s'évacuer plus

facilement, évitant ainsi les déchets de stagner dans les intestins.

L'avocat

Avec 322 kcals pour 1 fruit, l'avocat est très bon pour la santé et en particulier pour le cœur, le cancer, le cholestérol, la grossesse et pour retrouver de l'énergie.

Les matières grasses qu'il contient sont des acides gras mono insaturés. Ces acides gras contribuent à diminuer le taux de "mauvais" cholestérol (LDL) sans pour autant faire diminuer le cholestérol HDL, qui lui, est bénéfique pour la santé.

Grâce à sa teneur en vitamine B6, l'avocat contribue au bon fonctionnement du système immunitaire en fournissant l'énergie nécessaire à l'organisme.

Il est également une source de vitamine B9 (ou acide folique), indispensable à la formation du tube neuronal du fœtus pendant la grossesse.

Grâce au glutathion et à la vitamine E qu'il contient, c'est un aliment aux propriétés anti oxydantes très importantes.

Excellente source de fibres alimentaires, l'avocat aiderait aussi à lutter contre le cancer du côlon, préviendrait la constipation et permettrait de mieux contrôler le diabète de type 2.

La banane

Elle contient beaucoup de potassium et très peu de sodium.

Elle est recommandée pour réguler la tension artérielle, l'équilibre de l'eau dans le corps et stimuler le système

nerveux, les contractions musculaires et les fonctions hépatiques et rénales.

Elle est indiquée aussi chez les personnes qui souffrent d'anémie et de fatigue chronique.

La châtaigne

La châtaigne fait partie des fruits oléagineux.

Par conséquent, ses bienfaits sur les taux de cholestérol et de glucose ont été reconnus.

Par ailleurs, 50g de châtaignes ne représentent que 90 kcal, une valeur nutritionnelle tout à fait correcte.

La châtaigne constitue une source importante de manganèse et de cuivre, qui limitent tous les deux les dommages causés par les radicaux libres.

Elles contiennent en outre une bonne source de phosphore et de fer, des nutriments essentiels au bon fonctionnement de notre corps.

Elles sont également une mine d'énergie avec un index glycémique bas, ce qui en fait un aliment très intéressant, surtout pour les sportifs.

Le citron

C'est un fruit qui n'apporte que 5 Kcal. De plus, il a un très faible apport en graisses et en sodium.

Par contre, sa très haute teneur en vitamine C et ses autres propriétés font de lui un « médicament » pour plusieurs problèmes :

- Il aide à neutraliser l'acidité dans le sang et dans l'estomac

- C'est un excellent dépuratif de toutes les fonctions de l'organisme
- Il est cicatrisant
- S'il est consommé à jeun le matin, il contribue à fluidifier le sang et donc évite ainsi plusieurs affections cardiaques
- Il est très efficace en gargarisme pour soigner la gorge (deux cuillères à soupe dans un verre d'eau)
- Il aide à contrôler la mauvaise haleine
- C'est un désinfectant très puissant sur des blessures, en usage externe
- Et encore bien d'autres...

La datte

Fraîches ou séchées, les dattes constituent une bonne source de fibres alimentaires, avec un pouvoir antioxydant très élevé et un apport calorique intéressant (70kcal pour 25g).

Il faut savoir que la datte a néanmoins une charge glycémique importante.

Ce fruit est composé à 57% de fibres insolubles et 43% de fibres solubles.

Les premières jouent un rôle clé dans la prévention de la constipation et dans la régulation du transit intestinal, les secondes permettent de réguler le taux de sucre et de cholestérol dans le sang.

La figue

Les figues sont souvent consommées séchées, mais les consommer fraîches est très intéressant pour l'organisme.

Elle n'apporte que peu de calories, peu de graisses et de sodium.

Son principal atout est son taux élevé de calcium et de fer, même s'il ne faut pas oublier son apport en vitamines A et B ainsi qu'un apport en potassium.

Comme elles ont beaucoup de graines, les figues sont considérées comme riches en fibres et facilite donc le transit intestinal, en plus de contrôler les niveaux de cholestérol dans le sang.

Elles offrent aussi des propriétés laxatives et sont recommandées en cas de constipation.

Les figues sont une source d'énergie immédiate. Elles sont indiquées pour combattre les situations de fatigue et les symptômes caractéristiques de l'anémie.

Enfin, elles évitent la formation de furoncles.

Le kiwi

C'est une excellente source de vitamine C, en plus d'offrir une bonne dose de magnésium. Il est peu calorique et n'apporte pas de cholestérol, de graisse ou de sodium.

La vitamine C est un élément qui a un rôle essentiel sur les activités des enzymes du corps humain, celles-là même qui stimulent les réactions immunitaires.

Le kiwi renforce le système immunitaire et évite donc les infections.

Il aide à contrôler les infections qui se sont déjà déclarées.

Il fortifie les os et retarde l'apparition de l'ostéoporose.

Il contribue à la santé des gencives et à celle des membranes de la bouche.

En plus de tout cela, il accélère les processus de cicatrisation du corps.

La mandarine

C'est un fruit qui n'apporte que 35 Kcal. En plus, elle a un très faible apport en graisses et en sodium.

Sa très haute teneur en vitamine C aide à stimuler le système immunitaire et tonifie la peau.

Sa vitamine A (teneur supérieure aux autres agrumes) protège plus efficacement que les autres agrumes des tumeurs cancérigènes.

La pectine qu'elle contient contribue à diminuer le taux de cholestérol dans le sang.

La noisette

La noisette contient des nutriments essentiels pour être en bonne santé, comme des acides gras mono insaturés, des phytostérols, des fibres et des antioxydants.

La consommation quotidienne d'environ 70g de noisettes aurait des effets notables sur la diminution du taux de « mauvais » cholestérol (LDL) et de cholestérol total.

Cette même consommation augmenterait également l'activité anti oxydante du sang, empêchant ainsi l'oxydation des lipides partiellement responsable des maladies cardiovasculaires.

Les noix

Riche en acides gras polyinsaturés, la noix est excellente pour la santé.

Grâce à ces « bons gras » et à raison de 6 noix par jour, elle permettrait de faire baisser le taux de lipides dans le sang et celui de cholestérol LDL (le mauvais cholestérol).

La noix constitue également une très bonne source d'antioxydants, des composés qui réduisent les dommages causés par les radicaux libres, pouvant provoquer certains cancers et certaines maladies liées au vieillissement.

Les noix apportent à l'organisme des fibres, qui en plus de prévenir la constipation, contribueraient à protéger des maladies cardiovasculaires ou du diabète de type 2.

Rappelons que l'apport quotidien recommandé en fibres pour une femme de 19 à 50 ans est de 25 g, et de 38 g pour un homme du même d'âge.

Attention néanmoins, la noix est riche en lipides et peut être responsable d'une prise de poids. On conseille par conséquent de consommer 6 noix par jour au maximum.

L'orange

Il n'y a aucun doute que l'orange est un des fruits les plus riches en vitamines, spécifiquement en vitamine C (70 mg pour une orange de taille moyenne).

En plus, elle offre l'avantage de n'apporter que peu de calories (60 Kcal en moyenne), peu de graisses et pas de sodium ni de cholestérol.

Sa forte teneur en fibres lui permet d'aider à contrôler les niveaux de cholestérol dans le sang. En plus, c'est une excellente source de calcium.

L'orange est un remède naturel très efficace pour prévenir et combattre les infections (de tous types), ainsi que d'éviter le scorbut qui est dû à une déficience en vitamines C.

L'orange stimule la digestion et ne porte pas préjudice aux personnes souffrant d'acidité gastrique, comme certains pourraient le penser.

Bref, c'est une alliée de poids pour rester en pleine forme !

Le pamplemousse

Faiblement calorique avec en moyenne 35 kcal pour ½ fruit, le pamplemousse est un fruit rafraîchissant et défatigant grâce à sa teneur en vitamine C.

En plus, il ne contient presque pas de graisses, très peu de sodium et n'apporte pas de cholestérol.

Il contient 36 à 50 mg de vitamine C pour 125 ml de jus de pamplemousse.

Le pamplemousse aurait des propriétés anti-inflammatoires et anti oxydantes grâce aux flavonoïdes.

Le pamplemousse rose doit sa coloration au bêta-carotène, qui se transforme en vitamine A dans l'organisme et peut prévenir la formation de tumeurs cancéreuses.

Le pamplemousse jaune, lui, contient plus de fibres, ce qui contribue à faire diminuer les niveaux de cholestérol dans le sang.

Attention, la consommation de pamplemousse peut poser des problèmes d'interactions médicamenteuses. Si vous suivez un traitement médical, parlez-en à votre médecin.

La pastèque

Rafraîchissante et désaltérante, la pastèque est incontestablement le fruit des fortes chaleurs.

Sa couleur rouge indique sa richesse en lycopène, un antioxydant qui protégerait contre plusieurs maladies et en particulier contre le cancer de la prostate.

Consommez également les pépins : ils sont riches en vitamine C.

La pêche

Elle n'apporte que peu de calories (50 Kcal par fruit) et n'a pas de cholestérol. C'est donc un fruit recommandé pour tous ceux qui veulent suivre un régime.

Elle est riche en vitamine A, qui est essentielle pour la vision, mais aussi pour nous protéger des infections des membranes des systèmes respiratoire, digestif et urinaire.

Elle est donc parfaite pour stimuler les processus de digestion.

En plus, elle offre beaucoup de fer, la pêche est donc indiquée pour qui a une anémie.

La poire

Avec environ 98 kcal pour un fruit de taille moyenne, la poire a une teneur en fibres très intéressante, contenue essentiellement dans la peau.

Elle contient peu de graisses, peu de sodium et n'apporte pas de cholestérol.

Elle est également riche en folates et en vitamines C, deux éléments qui stimulent le système immunitaire.

C'est un fruit aux propriétés dépuratives pour tous les systèmes et fonctions de l'organisme.

La poire est très rafraichissante, et, même si elle n'est pas aussi digeste que la pomme, on l'utilise souvent pour contrôler l'hypertension.

On l'utilise également pour ses propriétés diurétiques et calmantes, comme laxatif léger et aussi pour contrôler la fièvre-

La pelure des poires aurait des effets bénéfiques sur la santé cardiovasculaire car les antioxydants (flavonoïdes et acides phénoliques) qu'elle contient permettraient de réduire le taux de lipides sanguins selon certaines études.

Il convient donc de la consommer avec la peau. Pour cela, il est indispensable de la laver avant de la manger et même mieux, de la choisir bio.

La pomme

Même si elle est un peu calorique (80Kcal pour une pomme moyenne), son grand apport en fibres active le processus digestif, évite la constipation et aide à réguler le taux de cholestérol dans le sang.

En plus, elle offre un bon taux de vitamine C et de bore (un minéral qui active les processus mentaux).

Voici quelques autres de ses bienfaits :

- Elle aide à stimuler le système nerveux et booste la mémoire grâce à son contenu en phosphore
- C'est un excellent dépuratif pour le sang
- Elle stimule les fonctions respiratoires et urinaires
- Elle active le mouvement intestinal
- Elle stimule la sécrétion de bile pour faciliter la digestion
- Elle tonifie la peau
- Elle est excellente pour diminuer la diarrhée et prévenir des infections intestinales
- Le jus de pomme décongestionne le foie et les reins, ce qui évite la formation de calculs d'acides uriques
- Le jus de pomme aide à l'endormissement quand il est pris juste avant le coucher

La prune

Comme presque tous les fruits, malgré sa saveur sucrée, la prune n'apporte que peu de calories. Elle est faible en graisses, en sodium et en cholestérol.

Elle est une excellente source de vitamine C et apporte une quantité non-négligeable de potassium.

Les fibres qu'elles apportent à l'organisme aident aux processus digestifs et à contrôler les niveaux de cholestérol dans le sang.

En plus, elle prévient des tumeurs cancéreuses.

Parmi ses composants, vous trouverez l'acide malique, le tanin, l'acide citrique et le quercétol (qui est un excellent anti-cancer et anti-inflammatoire).

Voici quelques autres de ses propriétés :

- elle contrôle la fièvre
- elle possède des propriétés diurétiques excellentes
- les prunes séchées (ou pruneaux) immergées pendant une nuit dans de l'eau offrent des propriétés laxatives grâce à la pectine et aux fibres.
- les prunes fournissent de l'énergie immédiatement, elles sont donc recommandées aux personnes vite fatiguées ou qui souffrent de fatigue chronique.

Le raisin

Il est riche en minéraux et en vitamines. Certaines sortes de raisin sont très riches en vitamine C.

Si vous mangez la peau et les graines du raisin, vous obtiendrez une bonne ration de fibres, qui vous aideront à digérer.

Il contient en outre de l'acide ellagique, qu'on considère comme aidant à neutraliser les cellules cancéreuses de l'organisme.

- Le raisin a des capacités astringentes.
- Il stimule toutes les fonctions respiratoires.
- Il évite la faiblesse musculaire.
- On l'utilise pour ses vertus décongestionnantes et dépuratives pour les différents systèmes de l'organisme.
- Il est très pauvre en graisses et en sodium.
- Il n'apporte pas de cholestérol

Il apporte aussi des composés tels que

- Le tanin : molécules végétales utilisées pour leur capacité naturelle à précipiter les protéines.
- La quercétine : le plus actif des flavonoïdes ; de nombreuses plantes médicinales doivent leur efficacité à leur fort taux en quercétol. Les études *in vitro* et *in vivo* ont montré que c'était un excellent antioxydant.
- Les caroténoïdes : ils jouent un rôle important dans la nutrition et la santé, car plusieurs sont des provitamines A et certains présentent aussi des activités anti-cancer et anti-oxydantes. Ils stimulent en outre la synthèse d'anticorps.
- La choline : nutriment essentiel généralement rangé dans la classe des vitamines

Les légumes et légumineuses

Voici quelques exemples de légumes et légumineuses qui boostent le corps et l'esprit !

L'ail

Il est bon pour combattre les allergies, la grippe, le cancer et sert à maintenir la tension artérielle et à épurer l'organisme.

Il a un haut rapport potassium-sodium qui booste le drainage rénal. Il est riche en vitamines A, B et C.

La saveur très particulière de ce légume vient des organo-sulfures qu'il contient.

C'est grâce à eux qu'il a un pouvoir antioxydant et qu'il augmente le niveau des enzymes qui s'attaquent à certaines formes de cancer.

On a découvert que les éléments de l'ail peuvent retarder de manière significative le développement des cellules cancéreuses de la prostate.

L'ail est également reconnu pour bloquer l'action des éléments cancérigènes contenus dans les produits avec lesquels il est utilisé. À mettre dans toutes vos salades, donc !

Lorsqu'il est consommé cru, l'ail réduit le niveau de graisse et de cholestérol dans le sang, ce qui diminue le risque d'artériosclérose et de maladies cardio-vasculaires.

De plus, l'ail contient de l'allicine. Celle-ci devient active quand on écrase l'ail. C'est un puissant agent antimicrobien, antifongique, notamment du système digestif.

L'ail a aussi des propriétés qui régulent la tension artérielle, ou agissent comme décongestionnant et antiviral.

L'artichaut

L'artichaut est connu pour ses actions sur le diabète, la cancer, sur le cœur et pour son aide dans les régimes amincissants ainsi que pour son effet dépuratif sur l'organisme.

Grâce à ses composants (calcium, fer, vitamine A, B et C), ses flavonoïdes anti oxydantes et sa grande quantité de fibres, il aide à prévenir du risque de cancer et de pathologies cardio-vasculaires.

En plus, il contient un sucre, l'inuline, qui est très bien toléré par les personnes diabétiques.

C'est aussi un excellent allié pour la digestion, car il agit sur la fonction hépatique biliaire. Il permet d'augmenter la digestibilité des graisses et aide donc à la digestion des repas trop copieux.

Il a aussi un effet positif sur les reins, car il augmente la production d'urine, facilitant l'élimination des toxines.

L'inuline que contient l'artichaut, en plus d'offrir les bénéfices habituels des fibres dans la régulation du transit intestinal, contribue à une meilleure absorption du calcium.

Elle contribue aussi à la stimulation des défenses naturelles de la flore intestinale et à réduire le cholestérol et les niveaux de sucre dans le sang.

L'artichaut est donc particulièrement indiqué pour les personnes diabétiques.

Les asperges

L'asperge nettoie le système rénal. Elle contient de l'asparagine bêta, un acide aminé, et des fructosanes, des glucides spécifiques à certains végétaux.

Ces deux substances sont reconnues pour leurs propriétés diurétiques.

L'asperge apporte également du calcium, du fer, du phosphore, du sélénium et une quantité intéressante de potassium (qui contribue aussi à l'élimination de toxines par les reins).

Tous ces minéraux contenus dans l'asperge agissent comme un protecteur contre le développement du cancer, en plus d'éviter les problèmes cardiaques.

Et en plus, elle est riche en fibres, ce qui facilite le transit intestinal.

Un conseil : préférez les pointes des asperges, elles sont plus riches en minéraux.

L'aubergine

L'aubergine favorise l'élimination du cholestérol.

Elle apporte des fibres douces (protopectines et pectines) qui aident au bon fonctionnement de l'intestin.

Elle est également capable d'absorber une partie des graisses qui se trouvent dans le tube digestif et de favoriser leur excrétion par les selles.

Le jus d'aubergine aide à contrôler les aberrations chromosomiques des cellules, évitant ainsi qu'elles se transforment en cellules cancéreuses.

Un conseil : évitez de les faire frire dans de l'huile, préférez les cuissons vapeur ou au four.

La bette

La bette est connue pour être efficace dans la lutte contre le diabète de type II et s'avère riche en antioxydants tels que les flavonoïdes, qui luttent contre les radicaux libres.

On peut la consommer aussi bien crue que cuite, et ses feuilles sont elles aussi comestibles. Il est d'ailleurs possible de trouver des tisanes faites à base de feuilles de bette.

La betterave

La betterave est excellente pour le foie.

Elle contient de la méthionine, un acide aminé qui aide à éliminer les déchets de l'organisme et de la bétacyanine, qui favorise le drainage du foie.

Grâce à la vitamine A qu'elle contient, elle est bonne pour la vue et pour la peau, qu'elle aide à maintenir élastique, dense et ferme

Elle a aussi des propriétés anti-inflammatoires et anti-tumorales, sans compter ses fibres, qui facilitent le transit intestinal.

Le brocoli

Excellent comme antiviellissement, le brocoli est également dépuratif et aide le système cardio-vasculaire.

Tout comme les autres membres de sa famille, le chou, le chou-fleur, le chou de Bruxelles, le chou rouge, etc., le brocoli est un puissant anti-cancer.

Il contient une substance, le sulforaphane, qui stimule la production d'antioxydants, et des fibres spécifiques qui combattent les tumeurs malignes potentielles.

Le brocoli est riche en vitamines C, en fer, en calcium et en potassium. Il est également riche en glucosinolates, composés organiques soufrés qui aident à éliminer les toxines du foie.

La carotte

Riche en carotène, la carotte joue un rôle très important dans la lutte contre le cancer et dans la prévention de l'infarctus.

Elle fait aussi baisser le taux de cholestérol dans le sang, grâce à ses fibres solubles qui lui donnent son côté croquant.

Riche en vitamines B, C et D, en potassium, en phosphore et en calcium, c'est aussi le légume qui contient le plus de vitamine A.

La vitamine A agit sur la vue, sur la peau, mais aussi évite que les cellules saines se transforment en cellules cancéreuses.

Cette vitamine est aussi indispensable pour conserver les conditions optimales des tissus pulmonaires.

La carotte protège aussi les artères, le système immunitaire et combat les infections.

Le jus de carottes est efficace pour prévenir la formation de calculs rénaux.

Le céleri

Très rafraichissant, le céleri est en plus excellent pour qui veut perdre un peu de poids, car sa digestion consomme plus de calories qu'il n'en apporte.

Mais il n'est pas excellent que pour cela ! Il aide à maintenir une bonne tension artérielle.

En fait, il réduit la concentration de l'hormone du stress dans le sang, responsable de la contraction des vaisseaux sanguins.

En plus, il aide à réduire le taux de cholestérol dans le sang (jusqu'à 14% pour 4 branches par jour !).

Les champignons

Les herboristes chinois utilisent les champignons pour doper les défenses de l'organisme.

Certains champignons (dont les shiitakes) sont riches en lentinane, une protéine qui stimule le système immunitaire et aide à réguler le taux de cholestérol.

Le chou rave

Certains composés actifs contenus dans ce légume sont connus pour prévenir la formation de tumeurs et favoriser leur autodestruction.

Il est très riche en vitamine C et couvre la quasi-totalité des apports recommandés. La vitamine C contribue à la bonne santé des os, des cartilages et des dents.

Enfin le chou-rave est très peu calorique (19 calories pour 70 grammes), ce qui le rend particulièrement apprécié en cas de régime.

Le concombre

Le concombre contient plusieurs vitamines (Vitamine A, B, E, C) et minéraux (potassium, phosphore, magnésium) en petites quantités, mais présente une grande richesse en vitamine K (100g de concombre en recouvre 25% des besoins quotidiens).

Grâce à sa teneur élevée en potassium et pauvre en sodium, il draine efficacement l'organisme.

L'élimination rénale est aussi accentuée par les pentosanes et les hexosanes, sucres au pouvoir diurétique.

Il contient aussi du molybdène, un oligoélément connu pour ses qualités dépuratives.

Le concombre est également un allié dans la lutte contre le cholestérol et le diabète.

Il répare la muqueuse intestinale et renforce l'estomac.

A cause de contenu riche en cellulose, il est recommandé de bien le mâcher pour en faciliter la digestion et l'absorption par l'organisme.

La courge

La courge est bourrée de caroténoïdes, dont le bêtacarotène, acteur très actif dans la lutte contre le cancer, surtout pour les fumeurs.

Les éléments chimiques que contient la courge neutralisent les virus et les agents cancérigènes dans le tube intestinal.

Les agents antioxydants de la courge combattent les radicaux libres, ce qui évite certaines maladies cardio-vasculaires.

L'épinard

En plus de leur réputation comme source importante de fer, on a découvert que les épinards offraient en outre une protection contre de possibles dégâts sur la rétine.

Les épinards ont des composés qui filtrent les rayons lumineux nocifs pour la rétine. Il suffit d'en manger deux fois par semaine pour réduire les risques au minimum.

Sa couleur est due à la chlorophylle, qui a comme vertu de détoxifier l'organisme. Riche en fibres, il favorise le transit intestinal.

Il possède de nombreuses propriétés thérapeutiques, comme le traitement de l'anémie, les problèmes sanguins et cardio-vasculaires, les problèmes rénaux, les problèmes gastro-intestinaux, etc.

Il diminue aussi les risques de cancers du côlon, du rectum, de l'œsophage, de l'estomac, de la prostate, du larynx et particulièrement celui des poumons.

Comme c'est un aliment très alcalinisant, il est également très utile pour basifier un organisme trop acide.

La laitue

La laitue apporte très peu de calories et beaucoup de vitamines (A, B, C) de minéraux (potassium et magnésium) et de fibres, qui facilitent le transit intestinal.

Un conseil : ne la laissez pas tremper longtemps dans l'eau lorsque vous la lavez, pour éviter que les vitamines et les minéraux partent dans l'eau de lavage.

Les lentilles

Faisant partie des légumineuses, les lentilles apportent des fibres, des vitamines, de minéraux, mais aussi des protéines végétales d'excellente qualité.

De plus, comme leur indice glycémique est bas, et qu'elles sont pauvres en acides aminés soufrés, elles sont conseillées aux personnes diabétiques.

Grâce à leur contenu en folates, elles évitent l'apparition de symptômes de dépression et de mauvaise humeur. Elles sont aussi une source de fer, ce qui évite les anémies

Comme elles apportent beaucoup de potassium, elles ont un rôle diurétique. Elles sont riches en vitamines B, ce qui est essentiel pour le système nerveux.

Elles aident également à diminuer les maladies cardiaques, car elles diminuent le taux de cholestérol et de graisses dans le sang grâce à leurs fibres.

Comme elles sont riches en hydrates de carbones, elles maintiennent une sensation de satiété plus longtemps, tout en facilitant la digestion et en plus, elles aident à maintenir les taux de sucre constants dans le sang, évitant ainsi la production d'insuline supplémentaire.

En fait, elle est conseillée à tout le monde, et plus spécifiquement aux personnes qui souffrent de

- diabète
- problèmes cardiovasculaires
- cholestérol
- transit intestinal perturbé

- boulimie ou trop grand appétit
- anémie ou de déficit en fer

Conseil : cuisinez les avec des légumes ou du riz pour les rendre plus digestes. Si vous souffrez de flatulences, préférez les variétés de lentilles plus petites et ajoutez du cumin à votre préparation.

L'oignon

Il est riche en minéraux et oligoéléments (calcium, magnésium, chlore, cobalt, cuivre, fer, phosphore, iode, nickel, potassium, silicium, zinc, soufre, brome, sélénium), en vitamines (A, B, C et E), en fibres, en protéines, en acides aminés, en glucides en eau et en graisses.

On peut en obtenir une huile essentielle aux propriétés bactéricides et fongicides.

L'oignon est laxatif. Il contribue à nettoyer les intestins grâce à ses fibres variées (cellulose, hémicellulose, pectines).

C'est un excellent diurétique car il a un rapport potassium-sodium élevé.

Il contient du soufre, un stimulant hépatique qui aide à éliminer les métaux lourds, et donc de faciliter le travail de l'organisme.

Tout comme l'ail, il réduit l'agrégation des plaquettes (et diminue donc les risques de thromboses), les niveaux de cholestérol, de triglycérides et d'acide urique dans le sang.

Il est aussi connu pour atténuer les états nerveux, d'insomnie ou de dépression mineure ainsi que d'aider à la dissolution de l'acide urique, ce qui en fait donc un remède naturel contre la goutte.

De plus, l'oignon a des propriétés qui régulent la tension artérielle, ou agissent comme décongestionnant et antiviral.

L'oignon rouge est celui qui contient le plus de quercétine, un antioxydant puissant.

La patate douce

Ce légume orangé est un bouclier anti-cancer et anti-inflammatoire.

C'est une excellente source de provitamines A qui a des effets bénéfiques sur le système immunitaire, permet la synthèse des pigments de l'œil et prévient ainsi les troubles de la vision.

C'est aussi une bonne source de potassium, de vitamines B9 et de vitamines E.

Sa teneur en glucides complexes est élevée (jusqu'à 18 grammes pour 100 grammes), ce qui la rend assez calorique, surtout quand elle est cuite.

Par contre, son indice glycémique est plus bas que celle de la pomme de terre classique. Vous pouvez donc l'incorporer à toutes vos purées pour en faire baisser l'indice glycémique.

La patate douce s'adapte à tous les plats préparés à base de pomme de terre.

C'est un légume riche en fibres, qui assure un bon transit intestinal et qui aiderait à réguler le taux de glycémie, limitant ainsi les risques de diabète de type II.

Il est conseillé de choisir des patates douces à chair foncée (orange et pourpre), car ce sont celles qui renferment le plus d'antioxydants et de provitamine A.

Les petits pois

Les petits pois appartiennent à la famille des légumineuses, comme le soja, le pois chiche, les haricots verts, blancs ou rouge, entre autres.

Ils sont riches en vitamines B et C, en minéraux (fer, magnésium, zinc, phosphore, calcium et potassium), en fibres et en protéines végétales.

Tous ces éléments font que

- ils évitent la constipation
- ils peuvent compléter une alimentation pauvre en viande et en poisson, ou l'alimentation des personnes qui veulent contrôler leur cholestérol
- ils favorisent la relaxation et à améliorer l'humeur
- ils aident à maintenir une peau ferme
- ils maintiennent les os sains et forts

Le poireau

Tout comme ses cousins, l'ail et l'oignon, le poireau possède des composés soufrés qui renforcent l'immunité et améliore la circulation.

Il est également riche en fibres, ce qui facilite le transit intestinal et donc le passage des nutriments nécessaires à l'organisme dans le sang.

Le poireau a des propriétés laxatives, diurétiques, digestives, et, s'il n'est pas trop cuit, peut apporter de l'acide folique et des vitamines C et E.

Le poivron

Le poivron contient beaucoup de vitamine C et A. Il possède également un taux assez élevé de lycopène.

De préférence, choisissez-les rouges, car ils contiennent deux fois plus de vitamines C et de bêta-carotène que les verts.

Le poivron est connu pour protéger les yeux de plusieurs problèmes, comme la cataracte, et aussi d'éloigner le cancer.

Une précision : si vous le cuisez trop longtemps, il perdra sa vitamine C. Préférez-le cru en salade.

Le soja

Le soja contient beaucoup de vitamines, surtout celles du groupe B (B1, B2 et B5), des minéraux (potassium et phosphore) et est une grande source de protéines végétales.

Riche en génistéine, le soja joue donc un rôle protecteur contre certaines formes de cancers hormonaux, comme le cancer du sein ou des ovaires.

La consommation régulière de soja fait baisser la tension, grâce, entre autres, à son taux élevé de calcium qui régule l'équilibre entre le sodium et le potassium.

Il réduit aussi les risques de développer un diabète de type II grâce à sa teneur élevée en magnésium.

Le soja aide à contrôler le cholestérol, à combattre le vieillissement, soulage les effets de la ménopause.

Il stimule la concentration et l'apprentissage grâce à l'acide alpha-linoléique, indispensable au développement des cellules du cerveau.

Les tomates

Le lycopène contenu dans les tomates est un des plus puissants antioxydants connu. La tomate nous procure 90% de lycopène dont nous avons besoin.

Pour profiter au maximum du lycopène de la tomate, elle doit être cuite et accompagnée d'huile d'olive (et de fromage).

La tomate contient aussi du potassium, du magnésium et est très riche en vitamine C.

Les plantes

L'angélique chinoise

L'angélique chinoise (*angelica sinensis*) est un tonique utilisé pour lutter contre la fatigue chronique et les états de faiblesse généralisés.

L'angélique chinoise est reconnue pour stimuler les performances sportives et améliorer le syndrome de fatigue chronique chez l'homme.

La racine séchée de cette plante peut se consommer à raison de 1 à 2 g, 3 fois par jour.

En médecine chinoise, la plante est rarement utilisée seule. La posologie ci-dessus est donc donnée uniquement à titre indicatif.

La coriandre :

La coriandre est une excellente source d'antioxydants (notamment de bêta-carotène) et de vitamine K (indispensable pour la coagulation du sang).

Cette herbe est également diurétique et facilite la digestion.

Elle est très souvent utilisée dans la cuisine asiatique, dont on connaît les nombreux bienfaits.

Un conseil : il ne faut l'ajouter qu'à la fin de la cuisson, car autrement, elle perd toutes ses saveurs.

Le curcuma :

Le curcuma est un excellent anti cancer et est très utilisé dans la cuisine asiatique (c'est le colorant de la poudre curry).

Il est cependant nécessaire de savoir qu'il n'est efficace que s'il est couplé au gingembre ou au poivre.

Il n'apporte aucune saveur, que des bénéfices, alors, n'hésitez pas à en mettre partout où vous mettez du poivre et/ou du gingembre !

Le gingembre :

Cette plante orientale est employée comme remède anti-inflammatoire, antibactérien, antiviral et, selon certaines études, anti tumoral, pour certains types de cancer.

Le gingembre comporte

- Du limonène, du citronellal, du camphène, du gingérol (composés présents dans les huiles essentielles)
- Des composés phénoliques, qui sont des défenses biochimiques contre les microbes et les champignons
- Des enzymes
- Des acides linoléique, oléique, ascorbique et aspartique
- Des vitamines B6 et C
- Des minéraux comme le calcium, le magnésium, le phosphore et le potassium
- Des acides aminés comme la méthionine, la niacine, l'histidine, l'arginine, le tryptophane
- Des fibres
- Et possède des propriétés anti- oxydantes

Le gingembre est utilisé pour

- Le traitement de certaines maladies inflammatoires, comme l'arthrite rhumatoïdale.
Son effet calmant réduit la douleur et ses propriétés antioxydantes aident à évacuer les toxines des articulations.
- Comme complément naturel pour les problèmes cardiovasculaires car il a une action anticoagulante, ce qui prévient la formation de thromboses, en plus d'améliorer la circulation sanguine en général
- Grâce au fait qu'il liquéfie le mucus, il favorise l'expectoration dans les cas de grippe et de rhume.
- Il augmente la température corporelle et la sudation, ce qui fait de lui un excellent allié pour les personnes qui souffrent des mains et des pieds froids.
- Il est conseillé pour les personnes souffrant d'asthme
- Certaines études ont démontré son efficacité pour diminuer le cholestérol LDL (« mauvais » cholestérol) et contrôler les niveaux de la pression artérielle.
- Il régule le métabolisme
- Il soulage les maux de tête, grâce à son action anti-inflammatoire qui agit sur les prostaglandines qui les causent.

- Il réduit les symptômes du syndrome prémenstruel
- Il est connu comme antidépresseur naturel et pour soulager les états de stress
- Il stimule le système immunitaire

Au niveau du système digestif, on utilise le gingembre, grâce à ses propriétés stimulantes, pour traiter la dyspepsie, les flatulences, les gastrites provoquées par l'alcool ainsi que pour soulager les lésions provoquées par les médicaments anti-inflammatoires car il évite la formation d'ulcères.

C'est grâce à son effet antibactérien sur la bactérie *Helicobacter Pylori* (qui est associée à de nombreuses formes d'ulcères gastroduodénal et d'autres problèmes d'estomac, comme la gastrite).

On le recommande aussi pour traiter les vomissements provoqués par les traitements de chimiothérapie ou pour soulager les nausées durant les premiers mois de grossesse.

Le ginseng

Le ginseng est une plante médicinale très renommée en Asie et reconnue pour ses vertus stimulantes, et aider à développer la force physique.

Le ginseng serait aussi efficace pour lutter spécifiquement contre la fatigue liée au cancer.

Avec seulement 2 g de ginseng par jour, on a constaté une amélioration notable de l'état de fatigue des personnes cancéreuses. Et en plus, aucun effet secondaire n'a été mentionné.

Le ginseng est donc recommandé en cas de fatigue chronique.

Il peut s'utiliser en teinture mère, en décoction de racines séchées ou encore, en coupant simplement des morceaux de rhizomes qu'on ajoute dans ses salades.

Le guarana

Le guarana joue un rôle dans la dilatation et la conservation des vaisseaux sanguins. Il est énergisant, idéal pour les sportifs et pour les personnes ayant une vie très active.

Il aide à maintenir les artères flexibles et élastiques, retarde le vieillissement, facilite l'activité intellectuelle, prévient et soulage la fièvre, évite la thrombose embolique et l'artériosclérose.

Il est aussi antidépresseur, diurétique et protecteur hépatique.

Ses graines contiennent une substance identique à la caféine, la guaranine, d'autres stimulants et des vitamines (A, B et E), des acides aminés et des oligoéléments.

En fait, les graines contiennent plus de caféine que le thé, le café, le cacao ou le cola. Elle agit sur le système nerveux d'une façon plus efficace qu'aucun d'entre eux.

C'est donc un stimulant et excitant naturel, choisi par beaucoup de personnes comme un remède efficace pour récupérer leur vitalité, rester actif, joyeux et éveillé.

En plus, il n'offre pas les inconvénients de nervosité ou de tension.

En fait, c'est un thermorégulateur et tonifiant neuromusculaire qui agit sur les tissus musculaires, en réduisant la fatigue, l'usure physique et mentale, et la somnolence.

La consommation de guarana peut être très efficace pour traiter les insomnies, l'anxiété et le stress.

Sa composition riche en protéines et fibres végétales réduit l'appétit et maintient les artères sans cholestérol.

En plus, sa composition inhibe une enzyme responsable de l'accélération du vieillissement et qui provoque des dépressions.

Cette plante est donc conseillée aux personnes qui veulent rester

- plus lucides plus longtemps,
- plus concentrées
- plus rapides et brillantes pour présenter des conférences, donner cours ou parler en public.

Elle facilite l'autocontrôle, désinhibe et motive, tout cela, naturellement et sans effets secondaires !

Le kola

Les graines de kola ont été mâchées durant des millénaires en Afrique pour combattre la fatigue physique et intellectuelle et lutter contre la dépression.

Les effets sont dus à sa haute teneur en caféine. Et on connaît les bienfaits de la caféine sur la fatigue à court terme...

Mais il faut faire attention : l'abus de caféine peut provoquer de l'insomnie, de la nervosité, de l'agitation et risque d'irriter l'estomac.

En grandes quantités, elle risque de provoquer des nausées, des vomissements, de l'hypertension artérielle, des maux de tête, et peut entraîner une dépendance.

Évitez de consommer de la caféine (sous quelque forme que ce soit) moins de 8 heures avant d'aller vous coucher pour éviter tout risque de problème de sommeil.

Le kola peut se consommer sous différentes formes (les quantités proposées correspondent à 50 à 150 ml de caféine par jour):

- Poudre séchée en capsules ou comprimés : de 2 à 6 g par jour, en 2 ou 3 fois
- Décoction : faire bouillir de 1 à 3 g de poudre séchée dans 150 ml d'eau pendant 5 à 10 minutes. Boire de 1 à 3 tasses par jour

Le persil

Le persil est très riche en vitamine C, plus que les agrumes ! Comme cette vitamine est détruite à la cuisson, il convient donc de le manger cru et frais.

Il contient aussi du bêta-carotène, des vitamines du groupe B (surtout B2, B3, B9), de la vitamine E et une bonne quantité de minéraux (potassium, calcium, fer).

Le persil a un effet diurétique et antioxydant.

La rhodiola

La rhodiola (*rhodiola rosea*) est une plante qu'on utilise contre la fatigue liée au stress

Cette fatigue se manifeste souvent par un état dépressif, des problèmes de concentration, des pertes de mémoire, des problèmes de sommeil et/ou un épuisement émotionnel.

C'est une plante médicinale connue pour accroître l'endurance physique, la longévité et les facultés cognitives.

Conformément au dosage pratiqué dans les études menées sur son efficacité, la posologie va de 100 à 300 mg d'extrait, 2 fois par jour.

Boostez Votre ÉNERGIE Grâce À L'ALIMENTATION

Il est préférable de prendre la plante 30' avant de manger, le matin et le midi, car en prendre le soir pourrait perturber le sommeil.

Les boissons

Tous les diététiciens et les médecins dénoncent l'habitude de boire en mangeant.

La nourriture est alors diluée dans l'estomac et empêche que les sucs digestifs n'agissent normalement.

Les substances nutritives les plus importantes sont perdues pour l'assimilation, et il s'ensuit des carences qui sont souvent à l'origine de faims intempestives.

L'organisme carencé est dans un état de besoin, malgré la quantité de nourriture absorbée.

Seul un repas parfaitement composé et une digestion qui se passe bien permettent une assimilation normale des nutriments et une satisfaction de l'appétit par des rations normales.

Par contre, boire entre les repas est salubre. La meilleure boisson reste l'eau pure, la moins riche en sels minéraux.

Essayez de boire 6 à 8 verres d'eau chaque jour. Ce n'est pas une nourriture, mais un des composants de notre corps.

Le liquide de vos tissus doit être constamment renouvelé. Nous éliminons notre eau en permanence, par la sueur, la respiration et les voies urinaires.

En buvant, les toxines, les poisons, les déchets cellulaires sont dilués, brassés, désincrustés et peuvent donc être évacués.

L'eau que nous buvons lave les reins, purifie le sang, facilite le transit intestinal.

Boostez Votre ÉNERGIE Grâce À L'ALIMENTATION

Pendant notre sommeil, notre organisme profite de notre « inaction » pour nettoyer l'organisme et « décoller » les toxines.

Un verre d'eau au réveil ou mieux, un litre d'eau, agit comme un véritable nettoyage sur l'organisme, en évitant aux toxines décollées de se redéposer dans l'organisme.

L'eau glacée est à éviter : le froid paralyse la digestion et peut provoquer des crampes d'estomac.

Toutes les tisanes et les infusions, le thé léger, sont salutaires. Il faut juste faire attention aux allergies et aux effets qu'elles pourraient avoir sur les femmes enceintes.

Les jus de fruits et de légumes mixés sont presque autant des aliments que des boissons, et sont tous recommandables.

Il faut juste faire attention à ne pas abuser des jus de fruits faits par centrifugeuse, qui apportent du fructose sans les fibres. Quand c'est possible, préférez toujours le fruit entier au jus de la centrifugeuse.

Une précaution à ne pas oublier : consommer le jus aussitôt qu'il est préparé. Les vitamines s'oxydent très facilement. Et bien sûr, évitez les jus à base de concentré ou les nectars.

Certaines boissons comme les limonades chimiques, sodas, etc., sont trop riches en sucres et en produits chimiques.

Cela entraîne une hausse d'insuline qui peut perturber le bon fonctionnement de l'organisme.

Il s'ensuit des moments de torpeur, contre lesquels on essaie de lutter par en prenant encore plus de sucres...

L'organisme entier s'en ressent, le tonus baisse, et les problèmes s'installent.

Quelles sont les différentes boissons ?

L'eau

L'eau étant considérée comme un élément purificateur important, on souhaite donc qu'elle soit peu concentrée en minéraux et autres substances.

On considère que les meilleures sources de minéraux sont les végétaux : les fruits et les légumes crus, les céréales complètes, les fruits secs et les noix.

Sous cette forme, ils sont plus facilement assimilables par l'organisme.

Les minéraux de l'eau ne seraient en fait absorbés qu'en quantité infime parce qu'ils ne sont pas chélatés à des substances organiques.

Attention : Les eaux riches en minéraux possèdent des vertus thérapeutiques et peuvent convenir à des cures thermales de courtes périodes et sous la supervision d'un professionnel de santé.

Il est déconseillé d'en boire quotidiennement, car elles fatigueraient les reins

L'eau du robinet est considérée comme « morte », vide d'énergie vitale, en raison de son contenu en polluants chimiques et de sa stagnation.

Pour la redynamiser, voici comment faire:

- Filtrez-la pour obtenir une eau la plus pure possible.
- Ensuite, laissez l'eau sous les rayons du soleil durant toute une matinée, dans une bouteille de verre (vous pouvez aussi y ajouter du jus de citron - le jus d'un demi-citron par 18 litres d'eau).
- Enfin, agitez-la énergiquement avant de la consommer.

Comment éliminer le chlore de l'eau?

Pour éliminer le chlore et ses sous-produits, pour des raisons de goût ou par précaution, laissez un pichet d'eau reposer pendant une douzaine d'heures, sur le comptoir ou au réfrigérateur.

Le chlore est fortement volatile.

Laisser l'eau reposer aide aussi à éliminer les odeurs et les goûts de certaines eaux, causés par le sulfure d'hydrogène.

Buvez-vous assez d'eau ?

Bien que l'eau soit indispensable à l'ensemble des processus vitaux de l'organisme, beaucoup de personnes n'en consomment pas assez.

Pourtant, plusieurs études ont démontré qu'une déshydratation chronique affecte l'humeur, augmente considérablement la fatigue et diminue la vigilance.

Il est donc conseillé de boire de 2 à 3 litres d'eau par jour, voire davantage en cas d'entraînement physique intense ou pendant les périodes de chaleurs (je parle de l'été !).

Le thé

Le thé est la deuxième boisson la plus consommée au monde, après l'eau.

Il est surtout reconnu pour être riche en antioxydants, ce qui protège les cellules du corps contre les dommages causés par les radicaux libres.

La caféine qu'il contient – et qu'on appelle aussi théine – lui donne des propriétés stimulantes.

La consommation de thé est associée à une performance accrue au travail et une sensation de fatigue réduite, surtout lorsqu'il est consommé sans sucre ni lait.

Par contre, sa consommation peut perturber l'endormissement le soir, s'il est consommé trop tard dans l'après-midi.

Une alternative est le thé sans théine.

Le thé vert peut avoir des effets bénéfiques sur la fatigue chronique chez l'homme, ou au moins augmenter sa concentration sur le court terme.

Si le thé vert contient plus d'antioxydants que le thé noir, il contient toutefois moins de caféine (30 mg dans 250 ml de thé vert contre 42 mg dans 250 ml de thé noir).

La consommation de l'un ou de l'autre dépend donc des besoins et de l'origine de la fatigue.

Les tisanes

Souvent à base de plantes, les tisanes sont une alternative au thé en tant que boisson chaude.

Selon les plantes infusées, les actions seront différentes. Elles sont souvent utilisées comme des remèdes de grand'mères pour soulager divers maux du quotidien.

La camomille, par exemple, est réputée pour aider à la digestion et à l'endormissement.

Il faut tenir compte que certaines plantes sont très puissantes utilisées en infusion et peuvent avoir des effets qui interagissent avec certains médicaments.

Consultez votre médecin pour plus d'informations sur celles que vous devez éviter si vous suivez un traitement pharmaceutique.

Le lait

Sa richesse en protéines, sucre, sels minéraux assimilables, graisses, le transforme en un aliment.

Il est à noter qu'il vaut mieux boire du lait de chèvre ou de brebis BIO pour éviter toutes les hormones de croissances du lait de vache.

En effet, rappelez-vous que le veau prend 300 kg en un an grâce au lait de la vache, tandis que le chevreau ou l'agneau n'en prennent que très peu.

Cela vaut pour tous les produits laitiers, lait, fromages, yaourt, etc.

Le vin

Le vin - dont il ne faut pas abuser, cela dit en passant - est bien connu dans le monde entier pour ses vertus naturelles et ses bienfaits pour la santé.

Il a bien évolué depuis l'Antiquité. Le vin des Romains n'avait rien à voir avec le vin actuel, tout comme le vin français du Moyen-Age...

Le vin rouge, dans tous les cas, est un excellent antioxydant, car il contient beaucoup de polyphénols. Il y en a également, mais en moindre quantité, dans le vin blanc et le champagne.

Un verre de vin rouge par jour diminuerait de 32% les risques d'infarctus car il agit sur le cholestérol. Attention, deux verres de vin rouge ne diminuent pas de 64% les risques !

Les effets bénéfiques du vin rouge s'appliquent aussi sur les phénomènes de thrombose et pour lutter contre le cancer.

Il apporte en plus (tout comme la bière) des vitamines B et des minéraux.

Il a été prouvé que les effets bénéfiques se limitent aux deux premiers verres de vin dans la journée.

Si vous en consommez plus, à cause de la quantité d'alcool absorbée, les bienfaits disparaissent :

- certains minéraux et vitamines sont détruits, comme la vitamine B12 et le calcium,

- le foie souffre et

- l'organisme ne parvient plus à métaboliser correctement les protéines.

Donc, ici encore, l'adage s'impose : « il ne faut pas abuser des bonnes choses ! »

La bière

Cela peut paraître dingue, mais ça a été prouvé par des études scientifiques : la bière prévient le vieillissement cellulaire !

Et la bière sans alcool a aussi des effets bénéfiques.

Il reste cependant à noter deux choses avant de tout vous dévoiler:

- Une consommation responsable est nécessaire, une canette de bière par jour suffit pour obtenir tous les bénéfices cités ci-dessous. La majorité des bénéfices sera aussi obtenue avec la consommation de bière sans alcool.
- Le ventre à bière est rarement dû à la bière elle-même, mais plutôt aux snacks qui l'accompagnent. Faites-y attention et évitez le grignotage !

Il est bon de savoir que la consommation modérée de bière faiblement alcoolisée nous apporte de nombreux bénéfices pour la santé.

Elle est pauvre en calories, pauvre en alcool et n'apporte que très peu de sucres et de graisses.

Par contre, elle offre une quantité considérable d'hydrates de carbone, de vitamines et de protéines.

Elle apporte toutes les vitamines importantes du groupe B, mais aussi des vitamines A, D et E.

Au niveau des minéraux, elle en contient près de 30, dont le magnésium, le phosphore et le potassium.

Elle contient aussi des polyphénols, qui aident à lutter contre les maladies cardio-vasculaires et les cancers.

Le gaz carbonique qu'elle contient aide aussi à améliorer la circulation sanguine.

Et pour finir, grâce aux flavonoïdes qu'elle contient, la calcitonine augmente et nous aide à éviter la perte de masse osseuse si fréquente après la ménopause, car elle augmente l'activité des cellules qui forment les os et diminue l'activité des cellules qui le détruisent.

Concrètement, la bière

- Facilite la digestion, avec le houblon et sa saveur amère qui ouvre l'appétit. Grâce au fait qu'il augmente la sécrétion des sucs gastriques et accélère la « vidange » de l'estomac, il pourrait diminuer les risques d'infections par l'*Helicobacter pylori*, la bactérie à l'origine de la majorité des ulcères et des gastrites.
- A un effet diurétique, étant donné que son ingrédient principal est l'eau. De plus, elle est riche en potassium et faible en sodium, ce qui facilite le nettoyage de l'organisme.
- Aide à contrôler l'hypertension, avec les polyphénols qu'elle contient.

Boostez Votre ÉNERGIE Grâce À L'ALIMENTATION

- Aide à dormir et à évacuer le stress grâce au houblon.
- Prévient l'anémie, grâce aux vitamines B12 et B9.
- Fait augmenter les niveaux de cholestérol HDL (le bon cholestérol, celui qui aide à nettoyer les artères du LDL, mauvais cholestérol).
- Favoriserait les réponses du système immunitaire aux agents responsables du développement de certaines maladies infectieuses.
- Est bénéfique pour la santé osseuse de l'organisme. Avec la présence de silice, un minéral qui favorise la densité osseuse et éviter la dégénérescence osseuse, et de phyto-œstrogènes naturels, elle diminue les effets négatifs de la ménopause et de l'ostéoporose.
- Evite la constipation, avec sa haute teneur en fibres
- Renforce le système nerveux et favorise la récupération des cellules, grâce à ses vitamines B6.

Le café

Pour retrouver votre organisme au top, évitez de boire des produits contenant de la caféine avant le coucher.

Elle persiste dans l'organisme entre 3 et 5 heures et perturbe les cycles du sommeil.

En effet, même lorsqu'elle est consommée 6 heures avant le coucher, elle ferait perdre près d'une heure de sommeil !

Il est également déconseillé de boire du café (ou toute boisson contenant de la caféine) après avoir avalé des aliments

riches en calcium, car la caféine empêche le calcium de se fixer sur les os.

Il est important de savoir que le café n'a pas que des côtés négatifs. En effet, la caféine permet d'améliorer de 10% le traitement rapide d'une information par le cerveau.

En boire une tasse au matin ne peut pas vous faire de mal, sauf si vous souffrez de problèmes d'estomac !

L'alcool

Si vous souhaitez retrouver la forme, évitez l'alcool...

Vous pensez que l'alcool facilite l'endormissement ? Sans doute, mais en réalité, il réduit considérablement la qualité du sommeil.

La consommation d'alcool après le dîner peut faire perdre le premier cycle de sommeil.

L'alcool provoque également des réveils réguliers dus à des sécrétions d'adrénaline, et dérègle les cycles de sommeil.

En plus, comme il déshydrate l'organisme, il arrive fréquemment que la personne se réveille au milieu de la nuit pour boire un verre d'eau. Le sommeil est donc moins régénérateur et moins reposant.

Boire un verre de bon vin aux repas vous est-il un grand plaisir ? Ne vous en privez pas, mais ne dépassez pas 2 verres par jour.

Pour l'alcool comme pour le tabac, la méthode pour se sevrer de la contrainte de l'habitude est une méthode de réduction progressive des doses.

Conseils pratiques

Le choix des denrées et la préparation culinaire sont des facteurs essentiels pour une alimentation saine.

Il est très important, pour préserver au mieux les nutriments et leurs bénéfices sur la santé, de privilégier des aliments sans produits toxiques, de saison et de la région.

Les recettes d'autrefois, donnant aux pâtisseries et aux plats en sauce bien gras une place de choix, ont heureusement été remplacées par une cuisine beaucoup plus simple.

Les crudités et la cuisine vapeur ont désormais bonne réputation et ne sont plus taxées de « sans goût ».

Voici quelques conseils dont tout le monde tirera profit.

- Prenez, en apéritif, un jus de tomate, un jus d'orange.
- Il est bon de servir la salade avec ses feuilles les plus vertes.
- Les potages aux légumes faits maison ont l'avantage de nous faire consommer une eau de cuisson riche en sels minéraux solubles.
Évitez absolument les potages en briques ou déshydratés, qui contiennent de nombreux additifs chimiques et presque plus de vitamines ni de minéraux.
- Votre réfrigérateur peut être aussi un faux ami. Les légumes, viandes, laitages ne s'y conservent pas intacts, et peuvent se détériorer.
Faites vos courses plusieurs fois par semaine pour avoir les produits les plus frais possibles.
- Une femme qui travaille a très peu de temps pour cuisiner.

Les plats les plus simples sont souvent les meilleurs, surtout si vous utilisez beaucoup de produits naturels : noix, olives, des fromages, yaourts, et même quelquefois des sandwiches.

- Épluchez le moins possible les légumes, mais lavez-les très soigneusement.
Ils peuvent presque tous être consommés crus.
La cuisson à la vapeur douce est une méthode recommandée.
- Usez généreusement des fines herbes du jardin, de l'ail dont les vertus sont certaines, de l'oignon cru qui donnera du bouquet à vos salades de crudités.
- Plutôt que le vinaigre, utilisez le jus de citron.
- Le sucre blanc, raffiné industriellement, n'a pas la valeur énergétique et vitalisante des miels, des mélasses, du sirop d'érable.
Une cuillerée de miel dans une tasse de thé léger dissipe la fatigue en quelques minutes.
- Les céréales, comme les flocons d'avoine, le millet, le sarrasin, les semoules, le couscous, la polenta, sont économiques et nutritifs.

Faut-il jeûner ?

Abordons maintenant la question du jeûne.

Il faut savoir que le jeûne est bénéfique à notre organisme pour plusieurs raisons :

- il permet au système digestif de se reposer
- il permet au reste de l'organisme de se focaliser sur l'optimisation de ses performances
- il évite, grâce à cette optimisation, les erreurs de copies des cellules qui pourraient évoluer vers la création de cellules cancéreuses.

C'est déjà pour nous un but ambitieux que de tendre à atteindre cet équilibre normal et naturel de notre personne, de notre vie.

Plutôt que de tenter l'expérience du jeûne prolongé qui, dans certains cas et sous contrôle médical, peut être une thérapie utile, sachons tout d'abord, que la modération, à table, est salubre.

Il est bon d'achever un repas avec l'impression d'avoir "encore de la place", de rester légèrement sur sa faim.

Une excellente alternative au jeûne prolongé est de jeûner quelques heures pendant un jour toutes les semaines :

Prenez votre repas du soir vers 17.30hrs, et ensuite, prenez votre petit déjeuner le jour suivant vers 10.30hrs. Vous aurez jeûné pendant 15 heures sans vous en rendre compte ou presque !

Pour reposer tout l'organisme, vous pouvez aussi rester 1 jour ou 2, par mois, sans manger.

Boostez Votre ÉNERGIE Grâce À L'ALIMENTATION

Ces jours-là, buvez normalement, à votre soif, et vivez comme d'habitude, en négligeant l'impression de fatigue que vous ressentirez à l'heure habituelle des repas.

Si vous êtes souffrant, ou très las certains jours, mettez-vous à la diète pendant 48 heures, en ne prenant qu'une alimentation très légère et frugale.

Les animaux nous donnent l'exemple de cette réaction instinctive de mise au repos des fonctions digestives en cas de maladie.

Il est bien entendu que le jeûne s'adresse aux personnes en bonne santé. Il est totalement à proscrire pour les enfants, les malades et les femmes enceintes.

Quand peut-on se mettre à table ?

Nous avons presque tous été éduqués à manger “de tout”, à manger avec ou sans appétit et/ou à manger “tout ce qui se trouve dans l'assiette”.

Il faut absolument changer cette façon de faire ! Le fait de forcer un enfant à manger toute son assiette risque de le conduire à l'obésité, plus tard, car il mangera sans faim.

Si vous êtes soucieux, énervé, tendu, ne vous mettez pas à table.

Faites des exercices de yoga ; cherchez à reprendre votre calme ; dispersez votre pensée et rassemblez-la par des exercices de contrôle de l'attention ou de méditation.

Il faut savoir qu'il y a en nous des réserves d'énergie calorique largement suffisantes pour nous permettre certains moments d'abstinence.

Il est parfois bon de mobiliser ces réserves en mangeant moins, car elles se reconstituent très vite.

La nourriture est un facteur important de notre équilibre et de notre bien-être

Si vous vous nourrissez avec discernement, vous obtiendrez un tonus physique et mental multiplié qui vous surprendra.

Vous aurez un teint de peau plus lumineux, l'œil vif, le cheveu brillant, et l'intelligence plus souple, plus rapide.

Constipation et insomnie disparaîtront.

Vous deviendrez, pour vous-même et pour les autres, un compagnon plus agréable.

Conclusion

Tous les aliments nous apportent de l'énergie (des calories).

Lorsque notre corps ne reçoit pas assez de combustible, ou ce que nous lui donnons est de mauvaise qualité, nous nous sentons stressé, fatigués et de mauvaise humeur.

Notre force pour combattre les virus et les bactéries dépend de notre système immunitaire et de notre système nerveux, ainsi que de la qualité des calories que nous consommons.

Le stress et l'anxiété provoquent un état général de faiblesse et de fatigue.

C'est pourquoi il est important de nourrir notre organisme avec des nutriments de qualité. Cela permettra à l'organisme d'avoir l'énergie dont il a besoin et évitera qu'il s'affaiblisse.

Le stress, le syndrome de fatigue chronique, la dépression et l'insomnie peuvent être évités grâce à une alimentation équilibrée.

La principale source d'énergie du cerveau et des muscles est le glucose, issu des hydrates de carbone complexes.

C'est pour cela qu'on dit toujours que les hydrates de carbone sont les aliments énergétiques par excellence.

Lorsqu'il y a un excès de glucose, celui-ci se transforme en glycogène, qui s'accumule dans le foie et que le foie convertira en graisse qui s'accumulera dans l'organisme.

Lorsque notre corps aura besoin de plus d'énergie, c'est dans ces réserves de graisses qu'il ira puiser.

Il faut savoir que, plus le processus est lent, plus les niveaux d'énergie dans l'organisme seront stables.

C'est pour cela qu'il faut privilégier les sucres complexes aux sucres raffinés, qui passent directement dans le sang et provoquent des pics de glycémie.

Mais, pour être en pleine forme, il ne suffit pas d'avoir un organisme qui tourne bien.

Il faut aussi que notre état spirituel soit au beau fixe.

Et l'alimentation peut aussi intervenir à ce niveau-là ! Le magnésium permet de booster le système nerveux et évite les états de dépression.

Le fer et le zinc sont aussi des minéraux indispensables pour être de bonne humeur !

Bref, tous les aliments bénéfiques pour la santé n'ont pas été présentés dans cet ouvrage, car nous aurions du publier une encyclopédie !

Mais ces listes de produits et ces conseils vous donnent une ligne directrice vers un futur en meilleure santé et donc en meilleure forme, simplement, en faisant ces petits changements dans votre vie de tous les jours.

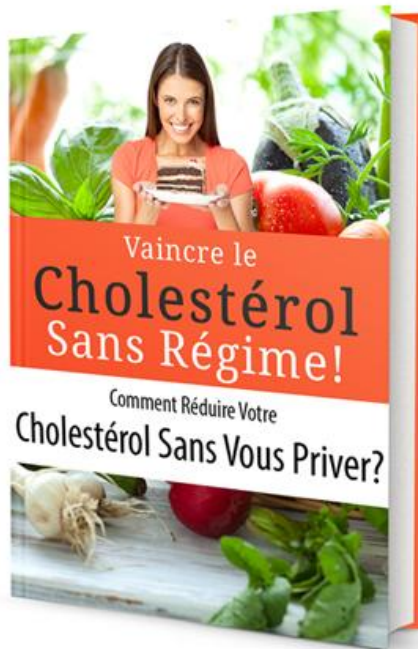
Cela ne veut pas dire qu'il est interdit de faire des excès ! Mais quand vous en ferez, vous saurez ce que vous avez à faire pour que votre organisme soit à nouveau au top !

Prenez soin de vous, naturellement !

Du même auteur et éditeur

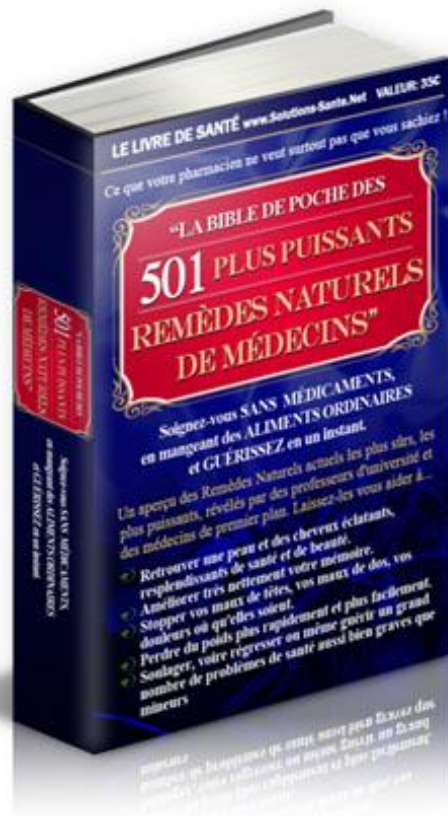
[Cliquez ici pour voir les autres livres de santé](#)

[Vaincre le Cholestérol Sans Régime ! Comment Réduire Votre Cholestérol Sans Vous Priver ?](#)



[Cliquez ici pour en savoir plus >>](#)

[La Bible de Poche des 501 Plus Puissants Remèdes Naturels de Médecins](#)



[Cliquez ici pour en savoir plus](#)

[Le Grand Ménage Au Naturel](#)



[Cliquez ici pour en savoir plus](#)

Recettes et Remèdes de Nos Grands-Mères



[Cliquez ici pour en savoir plus](http://www.Solutions-Sante.Net)

À propos de l'auteur



Grégory Mangano est né en Belgique en 1981. Il partage actuellement sa vie entre son pays natal et l'Espagne, où sa famille s'y est installée.

Après un grave accident de sport, il reste alité plusieurs mois. C'est suite à de déplorables soins de santé qu'il fonde <http://www.solutions-sante.net>

Le site internet propose des solutions immédiates pour prévenir, soulager et guérir les problèmes de santé quotidiens grâce à de puissants traitements naturels, sans médicaments chimiques. Les sources d'informations proviennent de médecins et de différents experts dans leur domaine de santé.

Grégory Mangano et l'équipe de www.solutions-sante.net sont les auteurs, à l'heure actuelle, d'une trentaine d'œuvres dans le domaine de la santé et des remèdes naturels.



Cet ouvrage est déposé et protégé par les droits d'auteurs. Toute reproduction, totale ou même partielle, sans l'autorisation de www.solutions-sante.net est interdite et entraînera des poursuites judiciaires.

Les infractions aux droits d'auteur sont sanctionnées pénalement (CPI, art. L. 335-1 à L. 335-10)

La violation des droits d'auteurs est constitutive du délit de contrefaçon puni d'une peine de 300 000 euros d'amende et de 3 ans d'emprisonnement (CPI, art. L. 335-2 s.).

La loi incrimine au titre du délit de contrefaçon :

- « toute reproduction, représentation ou diffusion, par quelque moyen que ce soit, d'une œuvre de l'esprit en violation des droits de l'auteur, tels qu'ils sont définis et réglementés par la loi » (CPI, art. L. 335-3).
- « le débit [acte de diffusion, notamment par vente, de marchandises contrefaisantes], l'exportation et l'importation des ouvrages "contrefaisants" » (CPI, art. L. 335.2 al. 3)

© Copyrights Gregory Mangano <http://www.solutions-sante.net>
Tous droits réservés pour tous pays.