



A chaque repas, prenez le temps de vous asseoir, de manger dans le calme et de bien mastiquer. Ça favorise la digestion.



Pour récupérer un max d'énergie, dégraissez votre organisme et misez sur la saison : **les fruits et les légumes regorgent de vitamines et de minéraux !** Vous pouvez aussi introduire de nouveaux aliments pour vous (re)booster.

Je mange quoi pour... *retrouver ma vitalité*

« DES FRUITS SOUS TOUTES LEURS FORMES. »



Je fais une cure de fruits en tous genres : fruits rouges mixés, jus de fruits frais, compotes maison et je limite ma consommation de viande. Une façon de purifier mon organisme. »

OLIVIA, maman de Roméo, 14 mois.

La saison hivernale a laissé des traces sur l'organisme. Avec le manque de lumière, d'oxygénation et la consommation de plats lourds, le corps s'est encrassé. « Au début de l'été, certains ont des carences en vitamine D. Essentielle, elle favorise la croissance osseuse, mais joue aussi un rôle au niveau de l'humeur, de l'immunité et des intestins. Et le besoin en oligo-éléments (fer, magnésium et zinc) peut se faire sentir et être à l'origine d'une fatigue chronique », explique Laurence Kowalski, naturopathe*. La solution ? On revoit la composition de son assiette pour retrouver la forme.

Misez sur une alimentation "vivante"

Les tisanes, les jus et l'eau de source, ingérés en petites quantités et en dehors des repas, aident l'organisme à se purifier. Profitez de la saison pour faire le plein de fruits et de légumes (bios ou

issus de l'agriculture locale, de préférence). C'est le moment de les consommer, ils sont savoureux. « Dégustés crus, leurs vitamines et minéraux sont encore plus présents », ajoute L. Kowalski. Pour vos cuissons, en général, préférez la vapeur au barbecue ou à la plancha, qui détruisent les nutriments des aliments. Côté hygiène de vie, mieux vaut éviter les boissons excitantes à base de sucre ou de caféine. « Le soda et le café diffusent une énergie artificielle. Ce sont des perturbateurs de la vitalité », poursuit la naturopathe. Petit conseil, faites un tour dans les rayons des magasins bios. Ils débordent de super-aliments : spiruline, algues, pollen, flocons de légumineuses, germe de blé, huiles variées, oléagineux... On repart du bon pied avec des ingrédients qui changent !

*<http://naturopathie-kowalski.com>
Plus d'infos sur www.iedm.asso.fr

L'HUILE

Changez de l'huile d'olive, de l'huile de tournesol et du beurre, en privilégiant des huiles riches en oméga 3 comme l'huile de colza ou de noix, par exemple. Celles-ci ont un rôle anti-inflammatoire et favorisent la bonne santé du système

cardiovasculaire et du système nerveux. La juste quantité: environ 2 cuil. à soupe par jour pour l'huile de colza. Et surtout, conservez-les au frigo et ne les chauffez pas !



LES GRAINES GERMÉES

Radis noir, tournesol, alfalfa (luzerne)... Il existe une multitude de variétés de graines germées. Elles permettent de faire le plein de vitalité et se digèrent facilement. On peut les consommer au quotidien pour agrémenter une salade ou rehausser le goût d'un poisson.

L'EAU DE SOURCE

L'eau est notre premier constituant puisque notre corps en est composé à 70 %. L'eau que nous buvons sert davantage à nettoyer notre organisme qu'à le reminéraliser. C'est pourquoi il est préférable de se tourner vers les eaux de source, plutôt que vers les eaux minérales. Plus le liquide que nous ingérons est pur, plus il emporte de toxines sur son passage.



LES OLÉAGINEUX

Les oléagineux possèdent de bons acides gras, ils sont très riches en minéraux. Les noisettes, les amandes ou les noix du Brésil en font partie.

On les déguste en collation à 11 heures et 17 heures. Coup de fouet assuré !

Vous pouvez également les broyer ou les réduire en poudre dans vos préparations culinaires pour bénéficier d'une énergie stable tout au long de la journée. A tester aussi, pour démarrer du bon pied, la purée d'amandes complètes le matin à la place de la confiture !

Les noisettes, amandes... sont de vraies coups de fouet !



LES JUS DE LÉGUMES

Les légumes, comme le concombre, le fenouil et le pissenlit sont une bonne source de vitamines et de minéraux. D'autant plus lorsqu'ils sont consommés crus ! Utilisez donc un extracteur pour les réduire en jus. Cet appareil permet de séparer les fibres de la partie liquide des végétaux sans les chauffer. Les bienfaits du jus sont assimilés par l'organisme en un

temps record. L'absence de fibres préserve les intestins sensibles. Le bon mix : ½ concombre, 1 branche de céleri, ½ fenouil, 1 morceau de gingembre frais, 1 pomme, menthe fraîche.



LES TISANES

Consommées chaudes ou glacées, les tisanes ont des vertus drainantes. Certaines permettent de soutenir le travail du foie et vous aident à retrouver plus rapidement votre tonus. C'est le cas du romarin, de l'artichaut, du radis noir, du fenouil ou de la reine-des-prés.

ROMY DUCOULOMBIER

LES LÉGUMINEUSES

Elles sont riches en protéines végétales. Elles permettent de manger moins de viande et de faire des repas allégés. Pratiques pour désacidifier l'organisme. Lentilles corail, pois chiches ou pois cassés : mettez-les au menu ! On les trouve même en flocons à réhydrater pour une préparation top chrono. La bonne idée : à parsemer sur des crudités.

