



## Les meilleurs aliments-santé (ou super aliments ou alicaments)

### Indices naturels de vitalité : (signes que l'on n'a pas besoin de ses aliments-santé) :

- On se lève sans effort au bord de son lit encore endormi.
- On se réveille juste avant que le réveil sonne.
- Ne pas remettre à plus tard ce que l'on peut faire maintenant, La procrastination est un signe de fatigue.
- On monte spontanément les escaliers quatre à quatre.

### Signes de carences :

- Lorsqu'on a une fringale du même aliment, ex : le chocolat signe d'une carence en magnésium.

### Les aliments santé :

- Manger un œuf par jour le matin. Il contient les 8 acides aminés essentiels à la croissance et à l'entretien du corps humain. Les protéines servent surtout à former, à réparer et à maintenir en bon état les tissus, comme la peau, les muscles et les os. Elles servent aussi à la formation des enzymes digestives et des hormones. Respectez votre envie du mode de cuisson. Ex : A la coque, préservation de toutes les vitamines et AA présents dans le jaune alors que dur, on permet la fixation à 100% des protéines animales.

Attention à ne pas trop consommer de blancs d'œufs crus car il inhibe la synthèse de vit B8.

- La levure maltée :

Achetée si possible en vrac en magasin bio (à Tourlaville) car elle est plus fraîche. Les **paillettes de levure maltée** sont une excellente source de protéines végétales. Elles sont également riches en vitamines du groupe B, en fibres alimentaires et en polysaccharides (des glucides naturels). Elles contiennent une bonne quantité d'oligo-éléments essentiels : chrome, sélénium, magnésium, fer, calcium, cuivre, zinc, phosphore ou encore potassium. Elles aident à lutter contre les effets délétères des radicaux libres ; à la cicatrisation des plaies, à consolider la structure de nos tissus et de nos cellules, à réguler l'équilibre hormonal et à renforcer nos défenses naturelles. On peut en prendre une cuillère à soupe par jour.



➤ Les produits de la ruche :

*Le miel :* C'est un antibiotique naturel. Il répare et cicatrise les muqueuses digestives. Il préserve la santé du pancréas, de l'estomac et de la rate. Il nourrit le muscle, tonifie le sang. Il détoxifie le foie et soulage les muqueuses de la sphère ORL. Il se consomme avant le repas,  $\frac{1}{2}$  cuillère à café. Eviter de la mettre dans l'infusion trop chaude car il perdra ses propriétés ;

*Les pollens frais ou congelés :* Ils sont riches en protéines végétales, en vitamines du groupe B, en anti-oxydants, en acides aminés essentiels, en fibres, en minéraux et lactoferments. Ils stimulent les capacités physiques en particulier les tendons et les muscles ainsi que les capacités mentales. Ils régulent le métabolisme du foie. Chaque pollen a une spécificité nutritionnelle monofleurale. Il se consomme mélangé au bol alimentaire sur des fruits de saison ou des compotes par exemple mais surtout pas à jeun. On peut faire une cure de 6 semaines à raison d'une cuillère à soupe par jour. Attention à ne pas en consommer si il y a des allergies connues aux produits de la ruche.

*La gelée royale :* Ses vertus sont connues pour stimuler la vitalité physique et mentale. La gelée royale a une véritable action sur les moelles : système nerveux et moelle osseuse entre autres et renforce l'immunité (virus, bactérie). Elle est liée à l'élément eau et est associée aux fonctions du rein et à la vessie. A privilégier l'hiver pour renforcer ses reins.

➤ Le gomasio :

Il s'utilise comme un sel traditionnel, ou en saupoudrage sur les salades ou les soupes. C'est un condiment qui permet d'assaisonner en réduisant la quantité de sel, tout en apportant une petite saveur de noisette.

Il est riche en acides gras non saturés, en phosphore, en acides aminés essentiels et en lécithine. Le sésame (aliment phare pour les Reins) fortifie le système nerveux. Il est un excellent antioxydant et neutralise l'acidité dans le sang.

Le sel marin (saveur des Reins), quant à lui, favorise la sécrétion des sucs digestifs et stimule le métabolisme.

➤ L'huile de colza:

L'huile de colza est particulièrement riche en acides gras oméga-3 . L'acide alpha-linolénique de l'huile de colza est plus facilement utilisable par l'organisme pour bénéficier de ses propriétés antimicrobiennes, anti-inflammatoires, anti-obésité,



anti-diabétiques, anticancer, neuroprotectrices et cardioprotectrices.

L'huile végétale de colza fait partie des huiles les plus équilibrées en matière d'acides gras insaturés, avec un très bon ratio oméga-6/oméga-3,

L'huile de colza est aussi source d'actifs antioxydants (vitamine E, canolol, phytostérols). Côté vitamines, l'huile de colza est une bonne source de vitamine K. Celle-ci joue un rôle important dans la coagulation du sang et elle contribue aussi à la formation des os. . Antioxydante, elle est essentielle à la protection des membranes qui entourent les cellules du corps, en particulier les globules rouges et les globules blancs (cellules du système immunitaire).

Pour en bénéficier, il faut choisir une huile vierge de première pression à froid et si possible bio. Vous pouvez en mettre deux cuillères à soupe par jour dans l'assaisonnement. Elle ne s'utilise pas en cuisson.

- La sève de bouleau : Si possible à consommer frais sans être pasteurisée. Elle est très riche en sels minéraux, en oligo éléments, en silicium organique naturel qui détruit l'aluminium, en vitamines du groupe B, en vit A, K1, E, C , D3. C'est un draineur des reins, à utiliser à petites doses en cure de trois semaines. A ne pas utiliser si on a une altération du système digestif.

Ces alicaments peuvent être utiliser à différents moments de l'année quand vous ressentez le besoin, ne les faites pas tous en même temps.

Pour optimiser leurs bienfaits, pensez à faire le **Miam ô Cinq** préconisé par France Guillain, méthode suivie par nombres de célébrités sportives ( Zinédine Zidane):

- Le Miam ô cinq : Le repas qui combine les **cinq éléments** essentiels pour notre bien-être : Dans votre assiette du midi doit se retrouver une part de féculents, une part de protéines, une cuillère à soupe de légumineuses, une part de légumes crus et cuits. Le tout arrosé de deux cuillères à soupe d'huile d'olive.

Au plaisir

Elodie