



ALIMENTATION

Céréales-légumineuses, un duo vertueux

La surconsommation de viande est devenue objet de débats récurrents car il est prouvé qu'elle a un impact néfaste sur notre santé, le traitement des animaux et la planète. De plus, il a été mis en lumière qu'en Occident nous consommons 2 fois trop de protéines nécessaires à notre organisme. Quelles que soient nos motivations pour diminuer, voire arrêter, de manger de la viande, sachons qu'il existe des aliments qui permettent d'éviter certaines carences, notamment celles des protéines complètes contenant 8 acides aminés indispensables. Dans l'association céréales-légumineuses, tous les acides aminés indispensables sont présents et, contrairement à la viande, elles apportent des fibres, des oligo-éléments et des nutriments, souvent déficitaires dans notre alimentation. Voici quelques exemples de plats qui associent ces vertus : le cous-cous, la paëlla ou encore les tortillas ! Vous trouverez des protéines végétales dans le riz, le blé, les amandes, noix de cajou, pistaches, lentilles, haricots rouges, pois chiches... Ouvrez-vous à tous les légumes, les fruits, les légumineuses, les noix, les tubercules, les céréales, les salades, les épices, les huiles, inventez-vous une nouvelle alimentation favorable à votre maintien en bonne santé !



SANTÉ

Avec le bouleau, démarrez votre cure détox-drainage de printemps

Dans le bouleau, tout est bon pour retrouver notre bonne mine et éliminer les toxines accumulées dans notre corps pendant les mois d'hiver. Des bourgeons au jus, en passant par les feuilles et la sève : tout est efficace pour drainer l'organisme. Ses propriétés diurétiques sont même reconnues par l'Agence européenne du médicament. Les bourgeons abritent des phytohormones de croissance qui activent les organes de filtration que sont le foie et les reins. Consommez-les sous forme de macérât glycérolé en cures de 3 semaines. Quant aux feuilles, utilisées en phytothérapie, elles améliorent les problèmes de rétention d'eau et favorisent l'élimination de la cellulite. Buvez des tisanes - une cuillère à soupe par bol - plusieurs fois par jour ou consommez les sous forme d'ampoules ou de jus - mais pas au-delà de 3 semaines afin de ne pas fatiguer les reins. Enfin, la sève de bouleau est également très drainante. Contenant du calcium, magnésium, potassium et silicium, elle permet de fortifier le cartilage, les os et est très efficace en cas de coliques néphrétiques ou de goutte. A consommer sous forme d'un demi à un verre chaque matin.

