

MANGER SAIN

Mon premier conseil serait de commencer petit à petit afin d'éviter d'être découragé en mettant la barre trop haut, il est préférable de se fixer des objectifs que l'on atteindra et qui nous donnerons confiance pour persévérer.

Dans un 1er temps, analyser votre manière de vous nourrir et comme pour la cigarette, dites vous, est-ce que je fais du bien à mon corps en mangeant des chips, du junk food, du sucre, des sodas, etc. ? Par contre, le plaisir du goût, de la saveur, des couleurs reste primordial.

*N'oubliez pas ! **BUVEZ UN MAXIMUM D'EAU !***

Cette liste ne sont que des suggestions, si la nourriture est un réel souci pour vous, n'hésitez pas à vous faire conseiller par des professionnels. Je vous communique ce que j'expérimente avec toujours la même devise : simple – naturel – accessible.

Table des matières

Rituel du lever :	2
Jus :	2
TRI dans vos armoires	3
Cuisiner maison	3
Les graines germées.....	4
Les graines grillées.....	4
Les fruits secs.....	4
Crudités	5
Viande et produits laitiers.....	5
Sel de l'Himalaya	5
Manger en conscience.....	5
Nutritionniste – Naturopathe.....	6
Infusions, tisanes.....	7
ORTIE :	7
SAUGE:	7
MENTHE	7
CAMOMILE.....	8

TILLEUL	8
VERVEINE	8
JASMIN.....	8
ROOIBOS.....	8
VIGNE ROUGE	9
Épices.....	9
CANNELLE	9
CURCUMA.....	10
GINGEMBRE.....	10

Rituel du lever :

Au lever : un jus de **citron** dans de l'eau tempérée suivi d'une cuillère d'**huile d'olive**. Attendre minimum 1/4 H avant de manger votre petit déjeuner.

Voici les bienfaits de ce petit mélange que vous pouvez boire chaque jour* :

- Remède contre la fatigue
- Purifie l'organisme des toxines
- Nettoie le foie et la vésicule biliaire
- Apaise les douleurs articulaires
- Stabiliser son poids : ce n'est pas un brûle graisse à proprement parler mais participe à la perte de poids en aidant à la décomposition des graisses stockées et à la stimulation du métabolisme.
- Lutte contre la constipation
- Améliore la circulation sanguine
- ...

Privilégier un petit déjeuner salé et copieux (vous avez toute la journée pour le digérer), fruits frais, œufs (importance que le blanc soit cuit et le jaune le moins cuit possible).

** Il est souvent conseillé quelque soit la cure, de faire une pause d'une semaine tous les 21 jours. Je privilégierais de commencer un jour de Nouvelle Lune, de faire le bilan à la Pleine Lune (14 jours après) afin d'adapter le rituel si besoin et de terminer une semaine après. Puis de recommencer à la prochaine Nouvelle Lune.*

Jus :

Personnellement c'est avec les **jus de légumes/fruits** pris chaque matin, que sans m'en rendre vraiment compte, j'ai complètement changé mes habitudes alimentaires.

J'ai suivi cette habitude pendant plus de 2 ans et à présent, je n'ai plus du tout envie de jus. J'écoute donc mon corps et ne consomme plus de jus pour le moment.

Voici quelques recettes, quelques expériences par rapport au jus :

JUS : l'idéal est d'utiliser un extracteur de jus de qualité mais cela reste un budget conséquent (300 €) donc si vous voulez vous lancer, faites d'abord le test avec une centrifugeuse et voyez si vous accrochez ou pas avant d'investir. Il est clair que la qualité n'est pas la même et si vous prenez vraiment goût, investissez dans un bon extracteur qui vous permettra de garder toutes les vitamines et de pouvoir également extraire le jus de persil, céleri, etc... Je ne l'ai pas regretté! Encore un conseil, pensez toujours au côté pratique, une machine doit pouvoir se laver rapidement et facilement sinon cela vous découragera et bien sûr les fruits et légumes doivent être bio (sans pesticide) et bien lavés.

Je pense que le fait de boire des jus chaque matin, purifie le corps et nous donne l'envie de manger autrement. C'est vraiment ce qui m'est arrivé. J'ai perdu l'envie de manger certains éléments comme la viande au quotidien, les fromages, les charcuteries, et même l'alcool.

Ma recette : Carottes, un citron, un kiwi, une branche de céleri, 1/2 concombre, un brin de persil, du gingembre frais et du curcuma frais. Epicé avec de la cannelle.

Les recettes sont sans limite, et commencez peut être avec plus de fruits pour vous habituez et diminuer petit à petit pour limiter le sucre.

Utilisez des légumes de saison et laissez cours à vos envies, votre imagination.

Je le bois avant mon petit déjeuner et si j'en ai en quantité, je bois l'autre verre dans la journée avant un repas (1/4 d'heure)

Attention avec les fruits car en jus, c'est du sucre à l'état pur, il est préférable de consommer les fruits entiers. Mais comme expliqué ci-dessus, le goût du jus de légumes pur est pour certains difficile à avaler, donc rajouter 1 fruit maximum. Si vous êtes ok pour boire du jus pur légumes, c'est génial car cela vous donne toutes les vitamines nécessaires et aucune calorie !

Ne vous lancez pas dans des cures de jus sans être hyper bien coaché, j'entends par cure s'alimenter uniquement en jus pendant une semaine. Moi je ne suis pas adepte. Soyez juste conscient que cela se prépare et se fait avec douceur, avant et après la cure ! Soyez vigilant !

TRI dans vos armoires :

Passer en revue vos placards, et éliminer ou en tout cas ne racheter plus tout ce que vous savez qui est calorique et surtout mauvais pour la santé (le sucre, les graisses, les produits chimiques, ...) : la liste est longue mais je pense que tout le monde est à présent conscient que tout aliment 'préparé' rempli de sucre, de graisses est néfaste pour votre corps et donc pour votre cœur et votre mental. Donc les boissons gazeuses (soft), les fritures, les produits de régime, biscuits et gâteaux du commerce, ships, ... sont à éliminer petit à petit.

Cuisiner maison

Dans la mesure du possible, essayez de cuisiner vous-mêmes. On argumente toujours le facteur temps mais êtes-vous certain que vous ne bénéficierez pas de plus de bien être en préparant et mangeant un bon repas, plutôt qu'en regardant le journal parlé ou une émission débile ? Votre corps est Vous ! Prenez en soin, respectez le et vous serez récompensé au centuple. Récompensé par une meilleure santé, une meilleure énergie, un meilleur caractère, une

amélioration de tout votre être car tout est lié. En prenant conscience de votre alimentation, votre digestion, vous sentirez rapidement ce qui vous convient ou pas, ce dont vous avez envie est souvent ce dont votre corps a besoin en restant de bonne foi car votre corps a peut être besoin de sucré mais pas d'une crasse industrielle. Et ce que votre corps rejette ou a des difficultés à digérer sont des aliments qui ne vous conviennent pas.

Vous verrez, petit à petit, vous consommerez différemment en privilégiant ce qui est frais, de saison, naturel, sain...

Les graines germées

Très facile, très sain, très bon marché... Les 'graines' germées sont riches en vitamines, minéraux et enzymes, leurs propriétés sont bien supérieures à celles de la graine sèche ou cuite. ... Et comme les graines germées se consomment le plus souvent crues, tous leurs bénéfices sont préservés et les vitamines et nutriments sont facilement assimilables par l'organisme ! Rajoutées dans une salade ou juste avec une bonne huile ou une vinaigrette, c'est vraiment délicieux.

Les graines grillées

Les graines de Tournesol et sésame sont à nouveau un bon tuyau pour manger sain et vraiment pas cher. Elles se rajoutent dans les salades, les plats cuisinés, ... perso, j'en mets partout. Je les passe dans une poêle très légèrement huilée en commençant par les graines de tournesol qui prennent plus de temps, une fois légèrement grillées, rajouter le sésame qui rapidement va sauter, crépiter. Laisser refroidir et garder dans un bocal en verre.

Les fruits secs

Amandes – Noix de cajou – Noix – abricots séchés – ...

*Ils sont une source importante de vitamines, d'oligo-éléments, de fibres et de minéraux. Idéal pour la santé **MAIS** ils sont riches en calories (les + caloriques sont les dattes et les raisins secs)*

Donc à consommer avec modération pour profiter de leurs bienfaits sans prendre du poids :

- *Donnent de l'énergie (idéal avant une séance de sport)*
- *Riches en Omega 3 = bon cholestérol (colza, tournesol, arachide, soja, sésame, amande, noix,...)*
- *Riches en fibres (favorise la régulation du transit intestinal et élimination de l'acide biliaire et du cholestérol)*
- *Riches en minéraux (3 à 5 x plus élevés que dans un fruit frais)*
- *Apport de calcium (amandes – figes séchées)*
- *Exemple : abricots séchés sont riches en vitamines A et B3, fibres, fer, magnésium, potassium, sodium*

Attention : *indispensable de les consommer bio sinon toutes leurs excellentes propriétés sont anéanties par les pesticides. Achetez les nature, sans ajout de sels ou autre !*

Par exemple les abricots séchés bio sont marrons et non orange fluo !

Crudités

Légumes et fruits crus sont plus riches en vitamine surtout en C car la cuisson en détruit une grande partie.

Les crudités sont un excellent coupe-faim donc commencez votre repas avec une assiette de crudités de saison.

Elles créent, dans notre estomac une situation idéale pour accueillir les aliments qui suivent.

Contiennent beaucoup de fibres ce qui peut irriter certains intestins. Dans ce cas, pensez à faire des jus de légumes et fruits (voir plus haut)

Important de les consommer Bio et surtout bien les laver

Viande et produits laitiers

Sujet très personnel et chacun doit suivre ses envies, ses besoins alimentaires. Par contre diminuer la consommation de viande et de produits laitiers est sans conteste une bonne initiative pour votre santé, la planète et votre porte monnaie. Bénéfique pour la ligne également. Vous pouvez retrouver des protéines dans d'autres aliments comme le poisson, les œufs, les légumineuses, certaines céréales.

Prenez conscience que la viande et surtout les charcuteries contiennent des antibiotiques (la nourriture des animaux sont bourrés d'antibiotiques pour éviter les pertes dues aux éventuelles maladies, des pesticides, des hormones, des additifs, ...)

Idem pour le lait (donc si vous en consommez, fromage, yoghourt, à nouveau, choisissez les bio car sinon c'est vraiment du poison)

Sel de l'Himalaya

N'achetez plus de sel classique ! Le sel de l'Himalaya regorge de bienfaits pour la santé.

Manger en conscience

*Je vois 2 évidences, la 1ère est le fait de ne pas manger n'importe quoi comme un robot, par automatisme et donc **prendre conscience de ce qui est bon pour notre corps** et bien sûr de ce qui est néfaste. De ne plus faire ses courses par automatisme et porter de l'attention au choix de nos aliments par rapport à tout ce qui est entre autre énuméré dans cette fiche. Faites un tri dans vos habitudes et transformez petit à petit le contenu de votre garde manger. Toujours à veiller à vous faire plaisir mais en respectant la nature, les besoins de votre corps.*

*La 2ème évidence est dans la **manière de préparer à manger**, et la **manière dont vous mangez**. Tout le monde sait qu'il est important de manger lentement, de bien mâcher* mais encore faut-il le faire... Prendre le temps.... Penser au couleur de vos plats, rajoutez des épices, des herbes fraîches, soyez créatifs, faites des essais, Trouver du plaisir à préparer vos plats. Ne dit-on pas que tout ce qui est fait avec amour est meilleur... Insufflez de la bonne énergie lorsque vous cuisinez... Faites en une activité agréable et non une corvée...*

Dans la même optique, lorsque vous mangez, pensez à savourez, à sentir ces différents goûts, ces différentes textures dans votre bouche. Prendre conscience veut dire vivre le moment présent sans penser à ce que vous allez faire après, sans regarder la TV ou autre écran, c'est le temps de manger et on s'y consacre totalement. Cela est très bénéfique, déjà socialement, car si vous êtes en famille ou en groupe, cela permet une belle communication, un beau partage mais

également positif pour votre ligne car vu que votre cerveau est totalement connecté au fait que vous êtes en train de manger, vous serez plus rapidement rassasié. Et sachez qu'il faut 20 minutes pour que votre mental enregistre que vous avez emmagasiné de la nourriture et stopper la faim donc très judicieux de manger lentement.

**mâcher longuement permet à la salive d'analyser les différentes substances que vous allez ingurgiter et préparer l'estomac, le foie, les réceptacles de l'alimentation à bien se préparer pour réaliser une digestion optimale .*

Nutritionniste - Naturopathe

Je n'ai jamais consulté un nutritionniste ou un naturopathe mais je m'offrirai cela un jour. Si j'en parle ici c'est en pensant aux personnes qui ont un réel problème de poids, de rapport avec la nourriture et qui ont vraiment besoin de conseils personnalisés. N'oublions jamais que nous sommes au niveau physique et même mental, le reflet de ce que nous mangeons. Notre corps passe son temps à filtrer toutes les crasses que nous ingurgitons et cela le fatigue, pompe son énergie. Ces professionnels ont également la connaissance de ce que VOTRE corps a besoin car nous sommes tous différents.

Mais qui choisir ? Quelques points à vérifier :

- Ne travaille pas pour une 'marque' (pas de conflits d'intérêt avec une marque de compléments alimentaires, ...)*
- Garde dans ses 'prescriptions' la notion de plaisir (ce que vous aimez...)*
- Prescrit des conseils ciblés pour votre 'situation' (vous interroge sur vos habitudes, vos goûts, ...)*
- Comparez les prix et le nombre de séances (il doit vous apprendre à gérer cela seul)*

Prenez le temps de vous renseigner, privilégier le bouche à oreille, faites vous confiance et ne vous laissez pas avoir par la 'pub'.

Gardez toujours votre libre arbitre, vous êtes la personne la plus à même de savoir, sentir ce qui est bon pour vous.

Infusions, tisanes...

Quel plaisir de savourer une bonne tisane fraîche (éviter les sachets et les mélanges) tout en prenant soin de votre corps !

Voici quelques propriétés de plantes que vous pouvez trouver dans les magasins bio, privilégier le 'vrac', c'est moins cher, moins 'marketing' et important de les acheter bio. Si vous avez la chance d'avoir la possibilité de les cultiver, c'est encore mieux !

Ce sont juste des pistes, cette liste n'est pas exhaustive et son but est de vous encourager à vous aider à prendre soin de vous de manière naturelle et de vous aider à passer le cap de la désintoxication de la nicotine, à vous éveiller à l'écoute de votre corps et de la nature... Juste un partage ! Si vous prenez des médicaments, renseignez-vous.

ORTIE :

- *Diurétique (irrigue les organes comme le rein et la vessie)*
- *Riche en : fer, calcium, silicium, chlore, magnésium, manganèse, potassium, soufre, zinc*
- *Purifie le corps*
- *Soulage les douleurs musculaires et articulaires*
- *Soulage les troubles urinaires*
- *Bénéfique contre les allergies (rhume des foins, ...)*
- *Soignent les irritations cutanées grâce à ses propriétés antihistaminiques, anti-inflammatoires, antimicrobiennes, antidouleur et cicatrisantes*
- *Stimule la santé cardiaque et prévient l'anémie*
- *Renforce les fonctions immunitaires*
- *Régule la digestion*

Magique ! non ?

SAUGE:

- *Calme les maux de gorge et la toux du fumeur... :-)*
- *Plante digestive*
- *Régulation de la transpiration*
- *Régulation des cycles menstruels*
- *Ménopause : atténue les bouffées de chaleur*
- *Hygiène dentaire : lutte contre les bactéries qui sont à l'origine de la plaque dentaire et qui attaquent les gencives. Blanchit les dents*
- *...*

MENTHE

- *Troubles digestifs : efficace en cas de constipation ou de diarrhée*
- *Troubles urinaires : effet diurétique*
- *Toux et rhume : apaisante*
- *Antidouleur : douleurs articulaires, musculaires et maux de tête*
- *Problèmes respiratoires : efficace contre les affections similaires aux bronchites*
- *Foie : En apaisant l'estomac et en stimulant la bile, la menthe permet au foie d'éliminer efficacement les toxines. C'est donc, comme le citron, un détoxifiant actif*

CAMOMILE

- *Sédative : calme et aide à trouver le sommeil et diminue les angoisses*
- *Calme la toux*
- *Système digestif : boire une tisane après chaque repas. Des ulcères gastriques aux maux d'estomac, des coliques aux diarrhées, la camomille romaine calme les inflammations, l'acidité ou encore les spasmes digestifs. Consommer régulièrement, elle peut également agir sur la gastrite, la maladie de Crohn et la colite*
- *Atténue les douleurs des cycles menstruels*
- *Anti-inflammatoire*
- ...

TILLEUL

- *Détox (aide à transpirer et à uriner)*
- *Sédative : aide à trouver le sommeil – diminue l'anxiété*
- *Soulage les ballonnements et les calculs biliaires*
- *Soulage les maux de tête et migraines*
- ...

VERVEINE

- *Calmente : Insomnie – crise de nerfs – palpitations – stress*
- *Soulage les maux de tête*
- *Propriétés anti-inflammatoire et digestives*
- *Aphrodisiaque*
- *Sédative*
- *Digestion : ballonnements, renvois, flatulence, maux de ventre*
- ...

JASMIN

- *Réduit le taux de cholestérol*
- *Dynamise la circulation sanguine*
- *Réduit le stress, les tensions, l'anxiété*
- *Anti viral et anti bactériel : lutte contre les rhumes et la grippe*
- *Aide à perdre du poids (réduction des cellules graisseuses dans l'organisme)*
- ...

ROOIBOS

- *Grande quantité des flavonoïdes : propriétés apaisantes sur le système intestinal et digestif*
Calme les douleurs gastro-intestinales et digestives (après un repas) – aigreurs d'estomac – diarrhées – spasmes
- *Riche en zinc et en anti oxydant : excellent pour la peau*

- Riche en potassium, en calcium, en magnésium et en oligoéléments comme le manganèse et le cuivre : parfait pour les personnes anémiées ou qui manquent d'énergie
- Ne contient pas de théine donc ne jaunit pas les dents et n'empêche pas de dormir

VIGNE ROUGE

- Circulation sanguine : syndrome des jambes lourdes, varices, hémorroïde) et des règles douloureuses ou irrégulières
- Anti-inflammatoires et anti-œdémateuses (action favorisant la résorption d'œdèmes)
- Action protectrice sur le foie
- Action antimicrobienne
- Action anti-oxydante
- Action diurétique

Ce ne sont que quelques exemples, ... vous pouvez donc choisir ce qui vous parle le plus et vous préparez de petites tisanes qui font du bien au corps, au mental et au cœur... Très agréable aussi avant une relaxation... Cela peut faire partie du 'rituel' de l'avant-coucher... Faites vous du bien simplement et en accord avec la nature !

Épices

CANNELLE

Équilibre les niveaux de sucre dans le sang chez les personnes diabétiques

Antioxydant puissant

Apport en minéraux, vitamines B et C

Ouvre l'appétit

Consommer à jeun et après manger réduit les niveaux de sucre dans le sang

Boire une tisane de cannelle après les repas, prévient les maux d'estomac

Régule le rythme intestinal et stoppe les nausées et les vomissements

Diminue l'acidité

Consommer une demi-cuillère à café de cannelle par jour (dans des infusions ou des jus par exemple) protège les cellules et réduit les signes du vieillissement grâce à ses propriétés antioxydantes naturelles

Protège la peau des agents externes, comme la pollution ou les rayons UV

Détend les muscles fatigués et endoloris : rajouter dans votre bain 1 cuillère à soupe de cannelle

Calme les douleurs menstruelles et détend les muscles : infusion avant de se coucher

Combat l'acné et nettoie les impuretés de la peau

Réduit le cholestérol et prévient la formation de thrombus

Possède des propriétés anticoagulantes

CURCUMA

Antioxydant de 1er choix

Détruit les plaques de protéines responsables de la dégénérescence de certaines cellules cérébrales (en gênant la transmission des informations), tout en prévenant leur formation

Aide à réduire les douleurs articulaires

Anti-inflammatoires puissant

Soulage les troubles digestifs

Riche en fer, manganèse, potassium, vitamines C et B6

GINGEMBRE

Augmente les propriétés du curcuma, donc associez les 2

Améliore la digestion

Brûle graisses

Préserve la flore intestinale

Lutte contre les nausées et les vomissements

Anti inflammatoire

Permet de faire baisser la fièvre, de combattre les douleurs

Propriétés antibactériennes et antivirales

Excellent tonifiant et fortifiant de l'organisme

Vertus aphrodisiaques dû à sa capacité à tonifier l'ensemble de l'organisme

Cette liste pourrait être sans fin, n'hésitez pas à expérimenter, à faire vos propres recherches. Vu que l'arrêt du tabac vous apportera une amélioration du goût, vous désintoxiquera des toxines, votre corps sera encore plus demandeur de produits sains et naturels. Vous prendrez du plaisir à vous préparer une tisane, un jus, un bon repas équilibré, ... car vous prenez conscience de l'importance de nourrir votre corps d'aliments sains et qui en sus, possèdent des propriétés médicinales naturelles bénéfiques pour votre santé, votre beauté, votre bien être !