

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

STÉPHANE TÉTART VANESSA LOPEZ

STOP À LA FATIGUE AVEC LA NATUROPATHIE



Tous les secrets des naturopathes
pour vivre chaque journée à 200 %

SANTÉ

STOP À LA FATIGUE AVEC LA NATUROPATHIE

1 personne sur 5 déclare se sentir trop fatiguée ou subir des symptômes de somnolence excessive...

Et si être en pleine forme était juste une question d'équilibre ?

Avec ce guide **Malin**, écrit par deux experts, adoptez les bons réflexes pour vous protéger, vous et votre famille, contre la fatigue et vous maintenir en pleine forme !

Dans ce livre, vous trouverez :

- **Le B.A-BA** de la naturopathie ;
- **Du matin au soir, votre programme naturopathie** pour rester en pleine forme !
- **Le TOP des aliments** qui vous feront garder la pêche !
- **De nombreuses recettes et astuces** pour réenchanter vos repas ;
- **Les secrets des naturopathes pour rester en pleine forme** : hygiène, sommeil, sport... Vous les connaîtrez tous !

INCLUS : DES RECETTES EN VIDÉO !

Stéphane Tétart est naturopathe, spécialiste de la détox, de la fatigue chronique et des intolérances. Il est également journaliste et formateur, et organise régulièrement des conférences. **Vanessa Lopez** est naturopathe et énergéticienne. Elle est experte en alimentation saine, spécialisée dans les problèmes de digestion, d'intolérances et de comportements alimentaires, et propose des solutions pour mieux gérer son stress. Ils travaillent tous les deux à Paris et en région parisienne. Ensemble, ils ont déjà écrit *Secrets de naturopathes* (Éditions Leduc.s).

ISBN 979-10-285-0293-5



15 euros
Prix TTC France

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

L E D U C . S
E D I T I O N S

RAYON : SANTÉ, MÉDECINES DOUCES

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Secrets de naturopathes, 2016

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

Maquette : Gaëlle Bachy

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0293-5

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

STÉPHANE TÉTART

VANESSA LOPEZ

STOP À LA FATIGUE AVEC LA NATUROPATHIE



LE D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PARTIE 1. L'ALIMENTATION AU TOP	13
CHAPITRE 1 LE PETIT-DÉJEUNER ÉNERGÉTIQUE	15
CHAPITRE 2 LE REPAS IDÉAL POUR BOOSTER VOTRE ÉNERGIE	41
CHAPITRE 3 LE GOÛTER ÉNERGIE DE VOTRE ENFANCE	69
PARTIE 2. DÉTOX, SPORT ET REPOS : RETROUVEZ VOTRE ÉNERGIE	89
CHAPITRE 1 LA DÉTOX : FAITES PEAU NEUVE POUR REPARTIR DE PLUS BELLE	91
CHAPITRE 2 SPORT : METTRE SON ÉNERGIE EN MOUVEMENT	113
CHAPITRE 3 REPOS ET RELAXATION : DU TEMPS POUR SOI	129

CONCLUSION	155
GLOSSAIRE	159
ANNEXES	165
TABLE DES MATIÈRES	177

INTRODUCTION

Oui, être énergique et plein de vie c'est facile... Mais par où commencer ? Ce guide pratique va vous permettre d'améliorer tous les aspects de votre santé : si l'alimentation est essentielle, se nettoyer de l'intérieur, bouger suffisamment (mais pas trop), apprendre à gérer le stress, à se respecter et à se reposer avant de tomber malade... en *burn-out* sont également des facteurs importants.

Avant de rentrer dans le vif du sujet et de vous livrer nos meilleures astuces santé et nos recettes, définissons ensemble ce qu'est la naturopathie.

La naturopathie sert à améliorer sa santé et son bien-être par des moyens **naturels** et **préventifs**. Les pratiques utilisées permettent l'activation des forces d'autoguérison de l'organisme. De tout temps, les hommes se sont soignés avec les aliments, les plantes, l'eau, les applications d'argile, les techniques réflexes, manuelles, respiratoires ou énergétiques, etc. Nos grands-parents les utilisaient encore et vous avez tous entendu parler des fameuses recettes de nos grands-mères.



La naturopathie est avant tout une hygiène et un mode de vie qui prennent en compte la qualité de vie en lien avec le monde qui nous entoure.

QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE NATUROPATHIE ET MÉDECINE CONVENTIONNELLE ?

La naturopathie est une médecine traditionnelle et préventive (comme l'ayurvéda et la médecine traditionnelle chinoise), à l'inverse de la médecine allopathique qui est une médecine de l'urgence. Si la médecine allopathique tue la maladie avant que la maladie nous tue, la naturopathie nous enseigne des habitudes de vie pour réduire le risque de tomber malade et permettre à notre corps de se défendre le mieux possible. Elles ne travaillent pas au même niveau et sont donc toutes deux autant utiles et parfaitement complémentaires.

En cas de maladie, le naturopathe cherche la cause du symptôme ou de la pathologie. Notre corps est une « machine ultra-intelligente » qui fait passer des messages à travers l'expression de divers symptômes physiques. À nous d'écouter ces messages et de changer ceux de nos comportements qui ont favorisé la maladie. Soyons acteurs de notre santé ! Prendre des médicaments est parfois absolument nécessaire. Cependant, si on tombe trop souvent malade ou que les symptômes deviennent chroniques, il est primordial de s'interroger sur le pourquoi. Si on continue à faire taire notre corps par une prise systématique de médicaments sans chercher la cause (alimentation, stress, ondes électromagnétiques, encrassement du corps...), le symptôme initial va finir par se manifester sous une autre forme bien plus violente

qu'au départ, avec en prime l'action des effets secondaires des médicaments. Savez-vous que plus de 100 000 morts par cancer et maladies cardiovasculaires¹ pourraient être évitées en France chaque année si nous suivions tous les conseils de ce livre ?

Cependant, une absence de maladie ou de symptôme n'est pas suffisant. Il est important de rechercher un équilibre qui nous permette d'être au top, non seulement au niveau physique, mais également à tous les niveaux de notre être (énergétique, émotionnel, psychologique, spirituel). Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS*), « la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Et c'est là aussi que la naturopathie va pouvoir nous aider en réunissant les 4 axes qui régissent la santé.

Tout au long de ce livre, nous vous dévoilerons les clefs pour mettre du peps et de l'énergie dans votre quotidien, avec gourmandise et plaisir... et pas que dans votre assiette...

LES 4 AXES DE LA SANTÉ POUR ÊTRE EN PLEINE FORME

1. L'hygiène alimentaire

Comme le disait Hippocrate : « Que l'alimentation soit ton premier médicament. » Cette citation résume bien tout l'impact de l'alimentation sur la santé et l'énergie ! Nous verrons, dans

1. Bulletin de l'OMS* n° 80, 2002. – Rapport WCR/AICR, *Policy and action for cancer prevention*, 2009. – Étude INTERHEART, 2004. – Rapport sur la situation mondiale des maladies non transmissibles, 2010.

la première partie du livre, quelle est la recette pour avoir une santé de fer et le contenu idéal d'une assiette pour avoir du punch grâce à quelques principes simples à mettre en place :

- Je me mitonne un super-petit-déjeuner rempli de bienfaits santé.
- J'ajoute à cela une bonne dose de légumes que j'agrémenté d'une seule sorte de protéine, et j'ajoute une pincée de féculents*.
- Je concocte de « bons petits plats » en misant sur la variété et la couleur.
- J'apporte un peu de folie en sortant des sentiers battus et en m'essayant à de nouvelles formes de plats, de l'entrée au dessert.



2. L'hygiène émonctorielle

Vous devez sûrement vous demander ce que c'est... Il s'agit de l'art de se détoxifier de l'intérieur. Nos émonctoires, ou organes éliminateurs (foie, intestins, reins, peau, poumons), nous permettent d'éliminer les toxines et les déchets qui nous encombrant et nous empoisonnent. Cependant, pour leur permettre de bien fonctionner et d'éviter qu'ils se bouchent, il est important de les aider par la mise en place de cures annuelles. Que se passe-t-il quand un évier est bouché et que l'eau continue à couler ? Il déborde. Dans notre corps, c'est pareil. En page 91, nous verrons concrètement comment mettre en place une détox avec des astuces pratiques à appliquer tout de suite.

3. L'hygiène physique et nerveuse

Bien respirer, bouger, se relaxer et se reposer sont des clés essentielles pour une énergie au top. L'activité physique agit à tous les niveaux de l'organisme. Elle permet d'oxygéner nos cellules, de mieux respirer en augmentant notre capacité respiratoire. Et qui dit meilleure oxygénation, dit aussi plus d'énergie, moins de stress, une meilleure récupération et un meilleur sommeil. Le mouvement, en plus d'améliorer notre système nerveux et respiratoire, améliore aussi tous les autres systèmes : circulatoire, articulaire, osseux, digestif, musculaire, cardio-vasculaire. Il permet de prévenir des fractures, des problèmes de dos et a un grand impact sur l'élimination des toxines. Le mouvement, c'est la vie... Nous vous livrerons notre secret pour bénéficier de tous ces bienfaits en seulement 5 à 15 minutes par jour (voir p. 121).

4. L'hygiène émotionnelle et mentale

Une bonne alimentation et une activité physique ne suffisent pas pour être pleinement épanoui et débordant d'énergie. Si vous êtes du style à ruminer ou à vous laisser facilement envahir par vos émotions (colère, tristesse, peur, frustration...), il est important pour vous d'apprendre et de mettre en pratique des clés pour (re)devenir maître de votre vie. Tous ces soucis et ces interrogations incessantes risquent de faire voler en éclats votre vitalité. Dans ce cas, votre cerveau va utiliser et gaspiller beaucoup trop d'énergie. C'est en vidant sa tête et en orientant son cerveau sur les choses que nous souhaitons (plutôt que de se concentrer sur ce que nous ne voulons pas) que nous allons permettre à notre « superordinateur » de trouver des solutions claires et précises. Nous vous livrerons aussi quelques astuces pour diminuer votre stress en quelques respirations, et vous apprendrons comment recharger les batteries facilement (p. 91).



L'ALIMENTATION AU TOP

Chapitre 1

Le petit-déjeuner énergétique

OU L'IMPORTANCE DE BIEN COMMENCER LA JOURNÉE DÈS LE PREMIER REPAS

Vous avez sûrement déjà entendu l'adage suivant : « Petit-déjeuner de roi, déjeuner de prince et dîner de pauvre » ? Cela est dû au fait que, le soir, nous n'avons pratiquement plus à notre disposition d'enzymes* pour digérer. Un repas trop riche le soir risque de provoquer une mauvaise digestion, un mauvais sommeil et une prise de poids.

Le premier repas du jour est le plus important. De son contenu dépend notre forme (ou notre fatigue) de la journée. Quand nous parlons de premier repas, il peut s'agir du petit-déjeuner comme du déjeuner, nous verrons plus tard pourquoi. En apportant à notre organisme tous les nutriments essentiels dont il a besoin pour fonctionner (bonnes graisses pour le cerveau et la concentration, protéines qui permettent de fabriquer des enzymes, hormones*, neurotransmetteurs*, glucides* à index glycémique* bas en petite quantité pour nourrir le cerveau qui consomme à

lui seul 4 g/heure de glucose), nous pouvons être en pleine forme jusqu'au soir ! Un petit-déjeuner « santé » favorise énergie, bonne humeur, concentration, performance... et permet d'éviter les fringales et les coups de pompe dans les heures qui suivent ! Avez-vous remarqué que quand vous mangez mal au lever, vous êtes, tout le reste de la journée, attiré par des aliments « malbouffe » ? Cela est dû au fait que les aliments ingérés sont souvent trop sucrés avec un index glycémique élevé, et entraînent ainsi quelques heures après coup de pompe et envie irrésistible de sucre pour se sentir bien (café sucré, chocolat, gâteaux...). **Bref, le sucre appelle le sucre.**



Focus sur le petit-déjeuner français

Examinons un par un les aliments qui le composent.

Pain de mie ou baguette

Même s'ils sont estampillés « pain traditionnel », « pain aux céréales* » ou encore « pain de campagne », ces pains ou ces baguettes ne sont rien d'autre que du pain blanc agrémenté de quelques grains de marketing et de bonne conscience ! Les farines utilisées sont à base de céréales raffinées* dépourvues de vitamines, minéraux, enzymes et très riches en sucre (85 % de glucides !) qui favorisent les baisses d'énergie, les fringales et la prise de poids. Ces aliments sont acidifiants et déminéralisants, et ils obligent le corps à aller puiser dans sa réserve de vitamines et de minéraux (ongles, cheveux, dents et os) pour pouvoir les assimiler !

Ils sont également trop riches en sel. Le sel en excès est connu pour augmenter la tension artérielle et favoriser les maladies cardio-vasculaires.

Par ailleurs, le blé d'aujourd'hui est un monstre génétique par rapport au blé d'origine, même bio, car il a subi de multiples manipulations depuis l'avènement de l'agriculture industrielle et chimique. Il est incriminé dans de nombreuses maladies neurodégénératives et auto-immunes... Le gluten* qu'il contient a tendance à déstabiliser la flore intestinale, lieu de notre immunité*. Or l'intestin est aujourd'hui considéré par de nombreux scientifiques comme notre second cerveau.

De plus en plus de personnes deviennent intolérantes au blé à cause d'une consommation excessive. Les symptômes le plus souvent évoqués sont, entre autres, fatigue, migraine, problèmes digestifs (maux de ventre, ballonnements, diarrhée/constipation, coup de pompe après les repas...)¹.

Comment choisir un bon pain ?

Pour un pain nutritif et énergétique, préférez-le biologique* (pour éviter les pesticides), complet ou semi-complet (pour avoir des glucides à diffusion lente). Pour qu'il soit plus facilement assimilable, achetez-le au levain. Les minéraux sont alors plus disponibles. Vous le trouverez dans les magasins spécialisés et dans certaines boulangeries qui proposent également des pains aux farines biologiques et variées (seigle, épeautre, quinoa, maïs).

1. Reportez-vous à notre précédent ouvrage, *Secrets de naturopathes* (éditions Leduc.S, février 2016), pour plus de détails sur les effets nocifs du gluten, les tests pour identifier une intolérance et comment faire pour la supprimer.

ASTUCE

Devenez votre propre boulanger et faites votre pain vous-même (se reporter à la recette dans la partie *Goûter*, p. 69) ! Vous en retirerez beaucoup de fierté. Choisissez plutôt des farines sans gluten, si vous êtes intolérants, ou avec un gluten plus digeste (petit épeautre, avoine, seigle, orge), si vous souhaitez obtenir des pains à la mie aérée. Le principal étant d'éviter au maximum le pain de blé et de varier les farines pour ne pas développer d'intolérance. Vous avez peur de manquer de temps ? La bonne méthode est d'en préparer beaucoup en une seule fois, de couper le pain en tranches et de les congeler. Vous pourrez le décongeler en moins de 2 minutes en le glissant dans le grille-pain !

4 alternatives au pain de blé (en magasins bio)

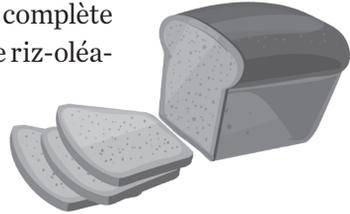
- ① Le **pain essène**, notre chouchou, est à base de céréales germées. Il ne contient ni farine, ni sel, ni sucres, ni levures... mais seulement des graines germées* (se reporter aux graines germées, p. 46).

Il a un goût étonnant alors qu'il n'y a rien d'autre que des germes dans la recette. Son moelleux et sa saveur douce et sucrée donnent presque l'impression de manger un gâteau.

L'index glycémique est moins élevé, le pain est plus riche en nutriments avec un taux supérieur en protéines et en acides aminés essentiels*. Il est idéal pour les sportifs qui ont besoin de beaucoup d'énergie et de vitalité.

Vous en trouverez à l'épeautre, au seigle, au blé ou même au sarrasin et au quinoa, dans les magasins biologiques. Sous forme germée, la céréale est prédigérée, ce qui facilite le processus d'absorption. De ce fait, le blé contient moins de gluten et est moins allergisant pour les personnes intolérantes.

- ② Le **pain des fleurs** : il s'agit de tartines craquantes sans gluten. Il existe plusieurs saveurs. Préférez les 100 % sarrasin, sans ajout de sucre et de sel, à celles qui contiennent des ingrédients favorisant les baisses d'énergie (farine de riz blanc ou de maïs et sucre).
- ③ Le **pain azyme de petit épeautre** est constitué à 100 % de farine complète et d'eau.
- ④ Les **pains sans gluten...** On trouve maintenant de savoureux pains sans gluten à base de farine complète ou semi-complète, notamment de riz-oléagineux (graines de tournesol, graines de courges...), sarrasin ou châtaigne.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les galettes de céréales soufflées (riz, maïs...), même si elles sont complètes, ont un fort index glycémique. Elles sont à limiter le plus possible car elles se transforment trop rapidement en sucre.

Beurre, ami ou ennemi ?

Le beurre non bio est bourré d'antibiotiques et d'hormones. En excès et cumulé aux autres laitages (l'idéal étant de consommer des produits laitiers à l'occasion et au maximum 3 fois par semaine), il peut engendrer une résistance aux médicaments et un déséquilibre du système endocrinien risquant de mener aux cancers du sein, de l'utérus et de la prostate ! Pour cela, 3 produits laitiers par jour peuvent suffire. Voilà pourquoi il est primordial de choisir des produits laitiers de qualité biologique. De plus, la pasteurisation du beurre détruit les vitamines et les minéraux, et rend le beurre plus

indigeste qu'il ne l'est déjà. Comme le blé, il engendre, au niveau de la flore intestinale, beaucoup de désagréments et d'intolérances.

Certains se demandent sûrement : comment vais-je faire pour le calcium ? Avec une alimentation variée, riche en légumes à feuilles sombres et en oléagineux, vous n'en manquez pas ! Au contraire, celui contenu dans le lait de vache est trop présent et très peu assimilable. Cela a pour conséquence d'entraîner des dépôts dans les tissus et des calculs. Comme le pain blanc, le beurre est très acidifiant et déminéralisant !

ASTUCE

Choisissez du beurre de qualité biologique et cru, riche en vitamine A, utile pour la vision, une bonne immunité et une protection de la peau. Limitez votre consommation à deux fois par semaine, la variété étant un gage de santé, d'autant que les laitages sont des aliments « plaisir », mais en aucun cas des aliments « santé » !

3 alternatives au beurre pour ma santé

① Le beurre clarifié

Faites comme en Inde et remplacez-le par du *ghee*, plus communément appelé « beurre clarifié ». Quèsaco ? Il s'agit tout simplement du beurre auquel on a retiré le lactose (sucre du lait) et la caséine (protéine du lait), qui sont les composants souvent incriminés dans les intolérances alimentaires. Où peut-on l'acheter ? Dans certains magasins biologiques ou sur Internet, mais il est très simple et économique de le faire soi-même...

Recette de beurre clarifié

Ingrédient :

- Beurre cru non salé



J'achète d'abord du beurre cru non salé en boutique bio ou à la ferme. Je le coupe en petits morceaux, je le fais fondre au bain-marie à feu très doux dans une casserole pendant environ 25 minutes jusqu'à ce qu'une pellicule blanche se forme à la surface (la caséine). Je stoppe la cuisson, j'enlève la mousse à l'aide d'une cuillère et je filtre la préparation en veillant à ce que la partie blanchâtre – et un peu moins liquide – qui est dans le fond (le petit-lait) ne tombe pas. Puis je mets à refroidir la partie jaune (le *ghee*) qui se solidifie et que je conserve, au réfrigérateur ou non.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le *ghee*, en plus d'être un atout santé utilisé par la médecine ayurvédique en Inde, se conserve plus longtemps que le beurre et n'a pas besoin d'être placé au frais, il sera donc plus facile à tartiner. Et, atout majeur, il peut être utilisé sans être nocif pour une cuisson allant jusqu'à 240 °C, alors que le beurre est nocif à partir de 140 °C et l'huile d'olive à partir de 190 °C. Cependant, nous ne recommandons pas d'utiliser des cuissons élevées².

2. Se reporter à la page 46 de notre précédent ouvrage, *Secrets de naturopathes* (Leduc.s, 2016), pour choisir les meilleures cuissons santé.

Que puis-je tartiner sur mes tartines à part le beurre clarifié ?

② Des purées d'oléagineux

Amande, noisette, noix de cajou, pistache, sésame, cacahuète..., elles allient santé et gourmandise. Les plus riches en nutriments et donc les plus intéressantes sont les purées d'amandes et de noisettes, mais il est bon de varier les plaisirs.

🍴 Recette de purée d'oléagineux

Ingrédients :

- Oléagineux
- Huile neutre (colza par exemple)

Je fais tremper dans l'eau, pendant quelques heures, voire une nuit, une bonne poignée d'un oléagineux de mon choix. Cela aura pour avantage de lancer le processus de germination et d'augmenter la part de vitamines, minéraux, enzymes, protéines, tout en facilitant la digestion. Le lendemain matin, je rince les fruits secs et les place dans un blender puissant. J'y ajoute un peu d'une huile neutre (colza, par exemple) et je mixe le tout jusqu'à obtention d'une belle pâte. Je racle les bords du blender avec une spatule pour mélanger et homogénéiser la préparation. Si la pâte est trop épaisse, j'ajoute 1 à 2 c. à s. d'eau.

③ Du beurre de noix de coco

Un pur délice... La noix de coco est riche en fer, manganèse, cuivre, et regorge d'autres nutriments tel que le magnésium, le sélénium ou le zinc, mais en moindre quantité. Elle a des vertus antioxydantes*,

reminéralisantes, mais facilite la digestion et apporte beaucoup d'énergie. Ce fruit possède plus de lipides que de glucides. Cela en fait un allié à faible index glycémique qui peut facilement remplacer les produits laitiers dans de nombreuses recettes, du petit-déjeuner au dîner. Variez les plaisirs en la consommant aussi sous forme d'eau, de lait, de crème, de farine ou de poudre, en plus de l'huile.

Selon certains auteurs, sa consommation pourrait participer au ralentissement de la maladie d'Alzheimer³ ! Au quotidien, grâce à ses lipides (bons gras pour le cerveau) et plus exactement aux triglycérides à chaînes moyennes (TCM), la noix de coco permet de réduire entre autres le cholestérol total (tout en augmentant le taux de « bon » cholestérol) ainsi que le risque de maladies chroniques, cardiaques et de cancers. Voilà vraiment ce que l'on peut appeler une graisse santé !

CONSEIL SANTÉ POUR BIEN LA CHOISIR

Optez pour une huile de coco de qualité biologique* et extraite par pression à froid. Dans le cas contraire, la plupart des huiles du commerce sont raffinées et extraites à l'aide de solvants chimiques.

La confiture : bien trop sucrée !

Les confitures classiques contiennent plus de 60 % de sucre et viennent alourdir la balance quand on cumule ce sucre à celui du pain ! Le taux de sucre va monter très vite dans le sang, déclencher un pic d'insuline et entraîner plus tard hypoglycémie*



3. Voir notamment les articles du Dr Mary Newport sur cette approche.

et « coup de barre ». Pour avoir plus d'énergie, vous serez tenté de manger des « cochonneries » sucrées qui entretiennent le cercle vicieux de la fatigue et des fringales.

ASTUCE SANTÉ

Choisissez en boutique bio une « confiture 100 % fruits ». Cependant vous la trouverez sous une autre appellation puisque l'appellation « confiture » est réservée aux produits contenant plus de 45 % de sucre. Pour obtenir la consistance d'une « confiture » et non d'une purée de fruits, on utilise souvent de la pectine (fibre contenue plus ou moins dans tous les fruits qui, lors de la cuisson, forme un gel au contact du sucre et de l'acidité) de fruits et du jus de citron. Vous pouvez aussi décider de la faire vous-même. Au cas où les fruits ne seraient pas assez acides et riches en pectine pour faire prendre la préparation, vous pouvez rajouter du citron et de l'agar-agar^{*4}.

 **Recette de confiture santé**

Ingrédients :

- 500 g de fruits
- 1/2 citron
- Des épices
- 1 litre de jus de fruit
- 2 g d'agar-agar

4. Algue permettant de gélifier une préparation, la gélatine, quant à elle, est souvent extraite de la peau de porc.

Je coupe 500 g de fruits en petits morceaux dans une casserole, j'ajoute le jus de ½ citron, des épices en fonction de mes préférences (cannelle, gingembre, vanille, anis étoilé...) et 50 g de réduction de jus de fruits (au préalable, je fais réduire 1 litre de jus de pomme 100 % fruits à feu vif jusqu'à obtenir environ 170 ml de préparation). Je remue le tout et je porte à ébullition à couvert. Je cuis pendant 30 minutes puis j'ajoute 2 g d'agar-agar. Je remue et je cuis pendant environ 3 minutes. Je verse le tout dans des bocaux stérilisés et je laisse refroidir.

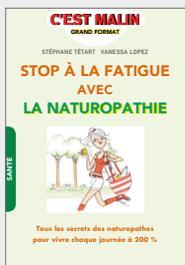
Le café au lait : difficile à digérer

Chez certaines personnes, le café pris à la fin du repas ralentit la digestion. Mélangé au lait, il devient carrément indigeste ! Et encore plus mélangé au reste du petit-déjeuner et au jus d'orange.

ASTUCE SANTÉ

Si vous ne pouvez pas vous en passer, optez pour une boisson végétale (de type amande, noisette, riz, avoine) plutôt que pour du lait de vache. D'aucuns arrivent à remplacer le café par la chicorée. Sinon, optez pour un café moins riche en caféine tel que le « ristretto ». En dépit de ce que l'on croit, le café de la « cafetière » ou le café allongé sont plus riches en caféine, car moins le café est en contact avec l'eau, moins il contient de caféine.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Stop à la fatigue avec la naturopathie,
c'est malin

Vanessa Lopez et Stéphane Tétart



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S