

VivreZEN

Les plaisirs du corps & de l'esprit

VivreZEN

ÉCOLO

Les bons gestes
de l'été

LE REBIRTH

Nouvelle
technique de
relaxation

LA POWER FOOD

Boostez votre
assiette !

FORME

Tour de France
des animations
sportives

**Adriana
KAREMBEU**

« Je suis Madame 100 % ! »

**C'est l'été...
Osez enfin !**

N° 26 - PRIX : 3,50 €
JUILLET - AOÛT 2008

M 01996 - 26 - F: 3,50 € - RD



La « nutritivitalité »

Le secret de l'énergie au quotidien !



Vous avez régulièrement des coups de pompe mais vous mangez pourtant équilibré ? L'énergie dont vous disposez dépend certes de votre équilibre alimentaire, mais ce n'est pas tout ! La surconsommation de produits dénaturés, d'excitants (café, thé, cacao, alcool), de viande, de produits laitiers et de sucre, jouent un rôle dramatique dans l'équilibre de votre corps et le maintien de votre dynamisme. Alors, pour faire le plein de vitalité, encore faut-il faire les bons choix... Algues, pollen, jus de légumes ou graines germées, découvrez tous les secrets de la vitalité. Pour être en forme jour après jour et déborder d'une nouvelle énergie !

Quitterie Pasquesdane

LA NUTRIVITALITÉ : UN PASSEPORT POUR L'ÉNERGIE

La nutrivialité n'a rien d'un régime farfelu ou d'une nouvelle méthode révolutionnaire pour être en forme. Il s'agit tout simplement d'une synthèse pratique et gourmande de toutes les précieuses informations que nous enseignent la médecine moléculaire, la micronutrition et les études sur le vieillissement cellulaire. La nutrivialité nous livre ainsi tous les secrets qu'il faut connaître pour préserver la jeunesse de nos cellules, booster nos neurones et entretenir notre capital santé. Car si l'équilibre nutritionnel est indispensable, il ne suffit pas pour que l'on soit en forme ! Pour déborder d'énergie, il ne faut rien laisser au hasard...

Le dynamisme au quotidien

Il convient avant tout de réapprendre à respecter votre ventre. Pour éviter que la digestion du moindre aliment ne vous pompe une énergie considérable, pensez à mâcher, mâcher et mâcher encore. Votre estomac n'a pas de dents alors facilitez-lui le travail. Enfin, pour lui laisser le temps de terminer la digestion et de se reposer pendant la nuit, essayez aussi de dîner tôt ! D'une manière générale, vous devez d'ailleurs veiller à simplifier vos repas pour éviter une fatigue digestive inutile. C'est fromage ou dessert, viande ou fromage, protéines ou glucides. Chaque groupe d'aliments demande en effet un type de digestion spécifique. Si vos repas sont trop riches, vous serez privée d'une partie des nutriments ingérés. Car on ne se nourrit pas de ce que l'on mange mais de ce que l'on a bien

digéré ! Attention aussi à l'eau : boire plus d'un verre pendant le repas (ou moins d'une heure après) dilue les sucs digestifs et les rend donc moins performants. Pour changer cette habitude, ne mettez donc plus de verre à table mais buvez régulièrement en dehors des repas, avant même d'avoir soif. La soif est un signe de déshydratation : sachez qu'une perte hydrique de 2 % peut vous priver de 20 % de votre énergie. Par ailleurs, pour ne pas vous sentir lourde, essayez de manger la juste quantité. Ni plus... ni moins. Réduisez donc les volumes... ou augmentez-les ! Votre corps a besoin de légumes frais mais aussi de céréales complètes, de précieux acides gras et de bonnes protéines pour carburer à plein régime. Et ce n'est pas pour autant que vous allez grossir. Afin d'avoir de l'énergie tout au long de la journée, vous devez absolument éviter de puiser dans vos réserves. Essayez donc d'avoir des apports réguliers : trois repas à heures fixes et des fruits frais ou secs en milieu de matinée et d'après-midi. Et si votre repas n'est pas complet, ajoutez un jus de légumes ou un aliment « vitalogène ». Vous devez aussi faire attention à votre glycémie afin de ne pas vous épuiser inutilement. Pour cela, déclarez la guerre au grignotage, aux sucres rapides, aux sodas, aux excitants... que vous remplacerez par de bonnes céréales complètes (matin et midi) et des pauses fruits. Pour accompagner ce changement, prenez 1 cuillère à café d'acérola en poudre (vitamine C naturelle) 2 à 3 fois par jour et faites éventuellement une cure de prébiotiques pour encourager votre intestin. Enfin, si vous le pouvez, commencez chaque repas par des légumes crus ou un jus de légumes



Le pollen

frais. Leurs enzymes facilitent et améliorent la digestion tout en rassasiant efficacement. Et n'oubliez pas d'ajouter aussi souvent que possible des aliments « vitalogènes » à vos menus. Vous serez alors habitée d'une belle et vive énergie !

FAITES LE PLEIN D'ALIMENTS « VITALOGÈNES »...

Ils ont une densité nutritionnelle exceptionnelle et apportent un maximum d'éléments nutritifs. De plus, ils ne demandent que peu, voire aucune énergie digestive. N'hésitez donc pas à compléter votre alimentation par ces bombes énergétiques et consommez sans plus attendre :

Des jus végétaux frais (idéalement obtenus par extraction douce). Ils sont assimilés facilement et amènent, en plus des vitamines et minéraux, les précieuses enzymes qui faciliteront l'assimilation des autres aliments.

Des graines germées et des jeunes pousses. Elles peuvent être consommées en l'état ou incorporées dans les jus, et apportent une quantité de micronutriments équivalant à environ dix fois leur poids en légumes !

Des algues. Également extrêmement concentrées en micronutriments, elles fournissent des protéines d'une qualité et d'une digestibilité exceptionnelles ainsi que beaucoup de fibres solubles.

Du pollen frais. C'est une véritable bombe énergétique très concentrée en éléments aussi divers que les vitamines B, C et E, oligoéléments, antibiotiques et hormones végétales naturelles.

De l'huile de germe de blé. Très utile pour l'apport en vitamine E, un antioxydant puissant dont nous manquons de manière quasi chronique, et aussi pour les précieux omégas 3 et 6.

... ET FUYEZ LES ALIMENTS VOLEURS DE VITALITÉ !

Certains aliments contribuent à vous priver de votre vitalité, soit parce qu'ils demandent un travail digestif démesuré, soit parce qu'ils peuvent provoquer des carences en vitamines, minéraux ou acides gras essentiels, et perturber ainsi votre équilibre acido-basique.

La viande. Elle peut être utile pour la construction protéique mais elle n'apporte presque pas d'énergie. Si on l'associe à des féculents, la digestion est encore plus laborieuse. Au cas où vous souhaitez tout de même conserver un régime carné, consommez-la en petites quantités et de préférence le soir... ou avant une sieste !

L'association légumineuses/laitages. Afin de ne pas perturber la digestion, évitez de manger au même repas des lentilles, haricots, pois chiches ou fèves, avec des yaourts ou du fromage. De même, évitez d'y associer des fruits secs (amandes, pignons, cajou...).

Les fruits en fin de repas. Eux aussi perturbent la digestion et vous empêchent de profiter des bons nutriments qu'ils sont censés vous apporter. Consommez-les plutôt avant, comme cela se fait dans la plupart des pays.

Le fromage. Attention surtout à celui qui a une pâte persillée (bleu ou roquefort) ou fermentée (camembert, époisses, munster), dont la digestion est un cauchemar. Il faut donc le consommer seul. Sinon, supprimez-le ou réservez-le aux repas de fêtes !

7 LES PRINCIPES DE LA NUTRIVITALITÉ

Ils sont capitaux et c'est en les suivant jour après jour que vous pourrez stimuler votre vitalité au quotidien et entretenir votre capital santé, ainsi que la jeunesse de vos cellules. Les principes de la nutrivialité découlent de l'observation des comportements alimentaires communs chez les centenaires du monde entier et des études scientifiques sur les effets de ces comportements sur l'organisme. Bien sûr, au-delà de ces principes, libre à vous de les individualiser, en fonction de votre hérédité, de votre mode de vie, de votre éthique et de vos objectifs.

1 Se faire plaisir

C'est fondamental ! Sachez que toutes vos fonctions digestives sont améliorées lorsqu'un repas est pris dans le plaisir et digéré dans un état de détente physique et mentale. Sans plaisir, pas de vitalité !

2 Manger léger

Comme les Japonais, apprenez à manger sans vous gaver. Maîtriser la quantité d'aliments ingérés vous permettra de garder votre corps de multiples maux à venir. Mieux vaut donc manger souvent et de petites quantités. Vous vous sentirez plus dynamique !

3 Consommer plus de fruits et légumes

Les fruits et légumes frais sont une source indispensable de fibres, de vitamines et de minéraux. Ils régulent l'absorption des autres aliments, facilitent le transit et jouent un rôle important dans la prévention de nombreuses maladies.

Privilégier le cru

4 Apprenez à cuisiner cru ou en cuisson douce

pour tirer parti du meilleur de votre alimentation. La cuisson est certes nécessaire afin de rendre certains aliments digestes mais elle est aussi responsable de la destruction de nombreux enzymes, vitamines et minéraux !

5 Favoriser les aliments naturels

Évitez les plats industriels préparés ! Plus un aliment a été manipulé, trituré, modifié, raffiné, concentré... et moins l'organisme y trouvera son compte. Faites donc la part belle aux produits naturels qui contiennent à l'état pur tous les micronutriments nécessaires à votre organisme.

6 Respecter ses rythmes biologiques

Il ne faut pas manger n'importe quoi à n'importe quelle heure. Les fonctions d'assimilation et d'élimination sont moins actives en deuxième partie de journée. Évitez donc les dîners trop lourds et prenez des petits déjeuners copieux.

Forcer sur les aliments « alcanisants »

7 Privilégier la consommation de fruits et légumes

Pour maintenir l'équilibre acido-basique de notre corps et agir ainsi directement sur la vitalité tout en combattant le vieillissement cellulaire. Laissez de côté les aliments acidifiants tel que l'alcool, le café ou encore les sucres rapides.

Voici une recette parfaite pour faire le plein d'énergie !



TABOULÉ DE QUINOA AUX JEUNES POUSSÉS FRAÎCHES ET REVITALISANTES

POUR 4 PERSONNES

- 200 g de quinoa
- 1 petit concombre
- 1 petit fenouil
- Le jus de 2 citrons verts
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'huile précieuse au choix (noisette, carthame, cameline...)
- 4 cuillères à soupe de tamari
- 1 oignon blanc coupé très fin
- 1 gousse d'ail coupée très fin
- 1 bouquet de coriandre finement ciselé (ou mélangé avec du persil et de la menthe)
- 50 g de jeunes pousses ou de graines germées

- Faites bouillir le quinoa 8 minutes dans 1,5 à 2 volumes d'eau.
 - Laissez gonfler à couvert 15 minutes, puis réservez.
 - Coupez ensuite les légumes en petits morceaux.
 - Veillez à retirer les pépins du concombre et à garder uniquement la partie blanche du fenouil.
 - Mélangez ensuite avec le quinoa en ajoutant un filet d'huile d'olive et réservez au frais.
 - Battez ensemble les huiles, le jus de citron, et ajoutez le tamari, l'oignon, l'ail, les herbes aromatiques et les jeunes pousses.
- Pour une touche de croquant, vous pouvez aussi mettre des noix de cajou concassées que vous aurez fait préalablement dorer dans un filet d'huile d'olive.
- Assaisonnez votre taboulé et dégustez... bien frais !

Option « haute vitalité »

Plutôt que de cuire le quinoa, décuplez sa teneur en micronutriments en le faisant germer ! Trempez-le 4 à 6 heures dans de l'eau claire, rincez, puis laissez germer 2 à 4 jours en rinçant matin et soir.

Pour en savoir plus, vous aussi, participez aux cours de cuisine et aux séjours de revitalisation gourmande !
Demande de renseignements par mail à contact@nutrivitalite.fr ou sur www.nutrivitalite.fr/