

LE GUIDE DES

8

super-aliments

À AVOIR CHEZ SOI



Le curcuma

- C'est quoi?

Le curcuma, qui se distingue par sa belle couleur orange, est une épice d'exception. Cultivée en Asie, c'est l'une des plantes les plus utilisées en médecine naturelle chinoise et ayurvédique.

- Ses bienfaits

Le curcuma est reconnu comme l'une des plantes antioxydantes les plus puissantes au monde. Il contribue à la protection des articulations, améliore le confort digestif, maintient la santé du foie et facilite le déstockage des graisses. Il contribue également à un bon équilibre nerveux.

- Comment le consommer?

Il est intéressant d'ajouter du curcuma à des plats riches, car il facilite le transit intestinal et permet une meilleure assimilation du cholestérol. En cas de traitement antibiotique, le curcuma est recommandé pour diminuer les brûlures d'estomac. Pour augmenter ses bienfaits, on peut l'associer à du poivre noir.



Le gingembre

- C'est quoi?

Le gingembre est une plante qui pousse dans les régions tropicales et ensoleillées, en particulier en Asie. Réputée pour être aphrodisiaque, cette racine possède de nombreuses vertus très intéressantes pour la santé.

- Ses bienfaits

Depuis l'Antiquité, le gingembre est utilisé comme épice pour relever les plats, mais aussi pour sa réputation d'aphrodisiaque en tant que plante énergisante. Il est aussi apprécié car il prévient et soigne des maladies. Grâce à ses propriétés antibactériennes, il aide à réchauffer l'organisme, stimule le système immunitaire, est anti-allergique et antioxydant. Consommé en association avec de l'ail, il devient redoutable pour les radicaux libres.

- Comment le consommer?

Le gingembre peut se manger frais, cru ou cuit, en prenant soin de l'éplucher. Il peut aussi être consommé sous forme de sirop à rajouter aux sauces ou sous forme de poudre à saupoudrer sur les plats ou smoothies. Le gingembre cru se conserve au réfrigérateur.



Le pollen frais

- C'est quoi?

Les produits de la ruche sont réputés pour leurs bienfaits sur la santé. Le pollen frais est un pollen alimentaire que les abeilles butineuses récoltent sur les fleurs et transportent, sous forme de pelotes, jusque dans les ruches.

- Ses bienfaits

Le pollen est particulièrement indiqué pour ses vertus revitalisantes et antifatigue. Frais, il apporte 50 à 60 % de glucides, 15 à 25 % de protéines (dont les 8 acides aminés essentiels à l'homme), des minéraux et oligoéléments (calcium, phosphore, potassium, fer, cuivre, magnésium...) ainsi que de nombreuses vitamines et molécules aux vertus antioxydantes.

- Comment le consommer?

Le pollen congelé est celui qui garde le mieux ses vertus. Vendu en barquette, il permet de faire une cure de 3 semaines. Consommez une petite cuillère de pollen frais le matin au petit déjeuner. Vous pouvez l'ajouter à une purée de fruits ou un yaourt si vous le trouvez trop acide.



L'ail

- C'est quoi?

L'ail: un puissant nettoyeur. Bien que son goût et son odeur rebutent parfois, cet aliment santé mythique devrait avoir une place de roi dans notre assiette.

- Ses bienfaits

Consommé régulièrement, son action antibactérienne lui permet de purifier l'organisme via un effet vermifuge et antiparasite. L'ail est également utile pour chasser les microbes lors des maux de l'hiver. Il est riche en antioxydants et en agents anticoagulants, qui boostent la circulation sanguine, empêchent la formation de caillots et auraient la capacité de diminuer le taux de mauvais cholestérol dans le sang.

- Comment le consommer?

Il est conseillé de consommer l'ail cru plutôt que cuit, ou l'ajouter 15 minutes avant la fin de la cuisson pour parfumer un plat sans que ses propriétés santé ne soient dénaturées. Pour ceux que le goût de l'ail freine, le prendre sous forme de poudre ou en gélules est une solution pour garder l'haleine fraîche



La fraise

- C'est quoi?

Un fruit qui fait souvent l'unanimité! La fraise est très riche en vitamine C, idéale pour faire le plein d'énergie au printemps et pour changer des traditionnels agrumes.

- Ses bienfaits

À chaque bouchée de fraise, vous faites le plein de vitamines et de minéraux. Elle représente une bonne source de potassium, de fibres, de magnésium, et est gorgée de vitamine C. Huit fraises renferment autant de vitamine C qu'une orange.

C'est également un bouclier pour le coeur. Intégrer des fraises à son menu chaque semaine pourrait avoir une influence importante sur la baisse du risque de maladies cardiovasculaires.

- Comment la consommer?

La saison des fraises en plein champ commence fin avril avec l'arrivée du printemps et se termine mi juin. Pour manger des fraises qui ont du goût, choisissez des fraises qui ont poussé en pleine terre, produites localement et pendant la saison.



La myrtille

- C'est quoi?

Connue pour sa couleur rouge-violet et son goût sucré, la myrtille est un super aliment de choc. Son goût sucré et subtile ravit les papilles des petits et des grands !

- Ses bienfaits

La myrtille est réputée pour être un des fruits les plus riches en antioxydants puisqu'elle n'en contiendrait pas moins d'une trentaine de variétés différentes! Elle regorge également de fibres, de minéraux (potassium et phosphore) et de vitamines C, B, E, A et K. Ainsi, la myrtille sait apaiser les douleurs intestinales et agit positivement sur la vue. Elle aurait aussi un effet neuroprotecteur.

- Comment la consommer?

La myrtille s'incorpore facilement aux desserts, boissons, salades de fruits, avec du fromage blanc ou un yaourt. Pour bénéficier de ses vertus, il est important de la consommer crue et bio. Elle peut aussi être déshydratée et réduite en poudre pour vos préparations.



La pomme

- C'est quoi?

Le super-aliment super accessible! La pomme, riche en antioxydants, est peu calorique. Elle a un effet coupe-faim, ce qui est idéal en cas de petit creux pour limiter les risques de grignotage.

- Ses bienfaits

« Une pomme par jour éloigne le médecin pour toujours » : ce vieux dicton est toujours d'actualité. La pomme est réputée pour réduire le taux de cholestérol grâce à ses fibres qui le captent dans le tube digestif et participent au maintien d'un taux optimal. C'est aussi le fruit le plus riche en épicatechine, qui contribue à réduire le risque de maladies cardio-vasculaires. La pomme reste l'alliée minceur par excellence, à avoir toujours dans son sac ou au bureau pour les petites fringales.

- Comment la consommer?

Golden, Granny Smith, Pink Lady...les variétés de pommes sont très nombreuses. Ne vous limitez pas à une seule, ce serait dommage. La pomme se consomme toute l'année, fraîche, cuite ou séchée, de préférence entre les repas.



La baie de goji

- C'est quoi?

Aussi appelée "fruit de la jeunesse éternelle", la baie de goji est originaire de Chine, où elle est utilisée depuis des millénaires pour ses multiples vertus santé. Cette petite baie rouge-orangée est souvent employée dans les médecines naturelles.

- Ses bienfaits

La baie de goji est réputée pour protéger les cellules et retarder le vieillissement cutané grâce à ses propriétés antioxydantes. Elle est bonne pour le système cardiaque et réduit la tension artérielle. Elle est aussi pleine de vitamines et agit comme un véritable tonique. La baie de goji permet ainsi de lutter contre la fatigue passagère et de stimuler le système immunitaire. En cure, c'est un parfait allié détox pour éliminer les toxines de son organisme.

- Comment la consommer?

La baie de goji peut être consommée sous forme de fruit sec, de jus ou de poudre. On recommande entre 10 et 20 g de baies de goji séchées par jour pour bénéficier de son effet sur le système immunitaire ou sur la fatigue chronique.



Les

super-aliments

TKC training
keepcool