



Retrouvez-la-forme.com

E-Revue Forme – Minceur – Bien-être
Novembre 2008 N° 2



Arcimboldo - Automne

Bienvenue - Bienvenue - Bienvenue - Bienvenue...



Marie-Laure VEYRE
Naturopathe

Et voilà le numéro 2 de votre E-Revue !

A en croire les premiers commentaires que j'ai reçu, la formule vous plaît.

Je tiens cependant à préciser que si cette E-revue s'adresse à tous ceux qui souhaitent retrouver la forme, je ne peux pas tenir compte des diverses pathologies.

Que ceux qui souffrent

de maladies ne m'en veuillent pas et comprennent que :

- je ne peux, ni ne veux me substituer aux prescriptions données par votre médecin, qui vous connaît et adapte ses conseils à vos propres besoins.

Ceci dit, la majorité des articles sera intéressantes pour tous.

Qu'allez vous trouver dans ce numéro 2 ?

Et bien, des nouveaux fruits et légumes mis à l'honneur, la suite de la mono-diète, d'autres trucs et astuces.

Mais ça n'est pas tout !

Comment être en forme même en hiver et faire le plein de vitamines d'une manière simple et pas chère.

Ne soyez pas surpris, j'ai décidé de créer un coin "boutique", de façon à ce que vous retrouviez facilement les produits que je me permets de vous conseiller dans les E-Revues précédentes.

Je vous laisse découvrir ce numéro avec pour commencer une explication sur "pourquoi manger des fruits et légumes de saison".

Allez, zou, c'est parti !

Sommaire:

- Pourquoi manger de saison et de région ?
- La châtaigne
- La courge
- Le champignon
- Mono-diète (suite)
- Trucs et astuces :
 - Nez Bouché
 - Problème de digestion
- En forme malgré le froid

Fruits et légumes de saison, Pourquoi ?

Certains d'entre vous m'ont demandé pourquoi il est mieux de manger des produits de saison et de la région où on habite.

Et bien la réponse, quoique simple, est sur différents niveaux :

- Respectant les cycles biologiques, la terre produit ce dont vous avez besoin au moment où vous en avez besoin, vous permettant ainsi de vous adapter et de lutter

contre le froid où la chaleur...

- Au goût, ils sont bien meilleurs, ils n'ont pas passée des jours et des jours en avion, camion où sur des étales à perdre leurs vitamines, minéraux et leur saveur (déjà très limitée).

- Ils **respectent l'environnement**. Avez-vous pensé aux litres de carburant nécessaires à

l'acheminement des fruits et légumes venant d'ailleurs, à la pollution ?

Et c'est sans compter les difficultés économiques que cela entraîne chez les producteurs régionaux.

Voilà, à vous de faire le bon choix et de peut être revenir à de vraies valeurs, celle d'une fraise au mois d'avril et des tomates en été...

Plus d'infos : [Défi pour la terre](#)

La Châtaigne



Qui n'a jamais profité d'une belle ou moins belle journée d'automne pour aller ramasser des châtaignes en famille et entre amis ?

La châtaigne fait partie des plaisirs d'automne !

La châtaigne est riche en vitamines du groupe B, vitamine E et vitamine C en acides gras **insaturés**, en fibres, en potassium, fer, magnésium, calcium...

100 gr de châtaigne apporte 15 à 20% de l'apport journalier recommandé (AJR) en magnésium et manganèse et 10% de l'AJR en cuivre.

Pour ne rien vous cacher, elle est très énergétique mais avec un index glycémique de 60 reste un aliment qui libère progressivement son énergie.

Ce n'est pas tout, son mode de préparation, le plus souvent grillé ou à l'eau, évite l'adjonction de matières grasses.

Il faut savoir que dans le passé, la farine tirée de ce fruit a permis à des régions entières de survivre lors de famine et ce notamment dans Les Cévennes.

Châtaignes et marrons sont deux fruits issus du châtaignier. Le marronnier, lui, ne donne pas de fruit !

Les châtaignes sont plusieurs dans la bogue (enveloppe épineuse), alors que le marron, lui, est seul.

Mon conseil : profitez du mois de novembre pour organiser des soirées châtaignes au coin du feu !

La Courge



En fait, ici, je vais plus particulièrement vous parler du potiron car vous le savez, la famille des courges est très grande.

Plus souvent utilisé comme objet de décoration (au moment d'Halloween) que comme aliment, le potiron est pourtant facile à cuisiner et d'une saveur douce qui plaît à tous, y compris aux enfants.

Vous vous en doutez, de part sa belle couleur, le potiron est riche en caroténoïdes ce qui est en fait un aliment de lutte contre le vieillissement.

Donc, le potiron contient de nombreux antioxydants, de la vitamine A, mais aussi du

phosphore, du potassium, du manganèse...

C'est une source de fibres intéressante.

Les graines de courges ont-elles aussi des vertus très intéressantes qui feront peut être l'objet d'un autre article...

Le Champignon



Aaaaaah la cueillette des champignons ! 😊

Voilà encore une occasion de sortir en famille mais attention, ne prenez pas de risques et allez montrer vos champignons à votre pharmacien. Vous serez ainsi sûr de ne pas vous empoisonner !

Les champignons ont cette particularité (pour des végétaux), d'être excessivement riche en protéines.

Ils sont aussi riches en minéraux : sélénium, fer, zinc...en vitamines : B, K,...

Le champignon avec un index glycémique très bas (15) est un allié de la santé.

Mangez-le !

La détoxination pour tous !



Mono diète... Suite !

Je reviens sur ce sujet pour Irène et Pauline, toutes les deux diabétiques, qui se désolent de ne pouvoir faire la cure de raisins.

Ce qu'il faut savoir c'est que si j'ai proposé la cure de raisin il n'en existe pas moins la possibilité de faire des mono-diètes avec d'autres fruits ou légumes moins riches en sucre.

Bon évidemment, l'intérêt gustatif ne sera sans doute pas le même mais vous aurez les mêmes bienfaits.

Ces autres cures sont bien sur praticables par tous et vous pouvez varier suivant la saison et vos envies.

Voyant votre intérêt pour ce sujet, j'envisage de faire un cours détoxination complet.

En attendant, sachez que vous pouvez vous détoxiner à l'aide des fruits et légumes crus ou cuits, mais aussi grâce à leur jus.

Certains sont plus revitalisants, d'autres sont plus diurétiques...

Ainsi vous pouvez faire une mono-diète avec des légumes verts : **jeunes pousses d'épinards, cresson (hypoglycémiant), jus de céleri (hypoglycémiant),** poireaux, haricots verts, toutes sortes de salades vertes; des betteraves crues, des carottes crues, des tomates mais aussi des fruits à indice glycémique bas comme **la cerise** qui est recommandée aux diabétiques ...

Voilà qui ouvre bien des horizons !

Ceci dit, pour vous qui souffrez de pathologies, je vous demande avant de faire une mono diète d'en parler avec votre médecin.

Attention, avec les légumes vous serez plus tenté d'ajouter un assaisonnement !

Ne cédez pas à cette tentation !

La seule chose autorisée, c'est l'adjonction d'un petit filet de jus de citron.

Concrètement (rappel) :

Pendant une journée, vous n'allez manger QUE le légume ou le fruit choisi !

Si possible choisissez- le bio et dans tous les cas, lavez-le bien sans toutefois le laisser tremper.

Vous pouvez en manger de 2 à 4 kg .

Ne forcez pas trop sur les activités physiques, ce jour là !

N'oubliez pas de boire de l'eau en quantité supérieure à d'habitude (2 à 3 litres) pour bien éliminer les toxines !

Trucs et astuces

Mauvaise haleine

Et bien oui, je culpabilise un peu de vous avoir laissé avec votre haleine à l'ail de l'E-revue n° 1...

Voici de quoi remédier facilement et simplement à ce problème :

Mâchez du persil !

Effectivement, une des propriétés du persil, c'est de neutraliser certains composés qui provoquent l'effet désagréable de l'haleine.

Le persil est, de plus, riche en antioxydant, en vitamine C, vitamine K...

Bien évidemment, c'est du persil frais qu'il vous faut mâcher.

Il semblerait que le kiwi, la banane, le basilic et les épinards (frais) aient les mêmes propriétés !

Si vous avez une mauvaise haleine chronique, il faudra aussi penser à voir du côté de problèmes dentaires et de troubles digestifs possibles.

Remonter à la cause de cette haleine vous aidera à la combattre.

En tous cas, moi j'ai testé après une bonne Aioli, ça marche ! 😊



Abonnez-vous !

Cet exemplaire vous a été offert ou prêté par un (e) ami (e). Recevez le prochain directement dans votre boîte mail.

Pour cela, allez – vite sur :

[Retrouvez la forme](#)

L'inscription est gratuite et vous aurez en plus, 3 cours gratuits !

Gratuit !

Vous êtes enrhumé, votre nez est bouché ?

Voici une petite astuce pour passer de meilleure nuit :

Mettez 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée de chaque côté de votre oreiller (pas à la hauteur des yeux).

Vous allez très vite sentir une amélioration !

Nez bouché

Attention, les huiles essentielles sont des produits très actifs, n'utilisez pas la méthode que je viens de vous décrire pour les enfants de moins de 6 ans et les femmes enceintes ainsi que chez les sujets épileptiques !

Bonne nuit !



En forme malgré le froid...



Nous venons de passer à l'heure d'hiver, les jours s'en trouvent raccourcis, moins de soleil, moins de lumière, la température baisse... bref, il faut se préparer à affronter l'hiver et tous ces maux !

La rentrée vous semble déjà loin ?

Le rythme infernal vous a emporté dans son tourbillon ?

Vous allez trouver ci-dessous quelques trucs pour lutter contre la fatigue, les baisses de moral, les maux de gorge et le nez qui coule.

Dans un premier temps, il y a quelques erreurs à éviter :

- Trop chauffer la maison et surtout les chambres.

Dans les chambres, il ne doit pas faire plus de 18- 19 °.

Veillez à ne pas boucher les réglettes d'aération qui sont sur les fenêtres. L'air a besoin de circuler même en hiver.

Si vous vous réveillez la bouche sèche, c'est qu'il fait trop chaud et surtout que le degré d'humidité de la pièce est insuffisant. Vous pouvez alors

mettre un bol d'eau près du radiateur et y ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles (pas chez les enfants de moins de 6 ans, chez la femme enceinte ou les épileptiques)

- Ne pas aérer sous prétexte qu'il fait froid.

Au contraire, il faut renouveler l'air tous les jours !

Pensez à couper le chauffage et ouvrez les fenêtres ne serait-ce que 5 mn par jour.

- Rester confiné dans la maison pour éviter les microbes.

Sortez comme vous le faites, été : allez chercher le pain à pied, faites des ballades en familles...

En clair, ce n'est pas parce qu'il fait froid qu'il faut arrêter de vivre et se cantonner aux trajets bureau – domicile (pour ceux qui sont en activité).

Non, non, non !

Il faut bouger !

Bouger va vous aider (entre autres) à déstresser, à mieux dormir et donc à moins vous prendre la tête pour des brouilles, à être plus en forme pour affronter le

quotidien.

Bouger est une forme de relaxation ([voir mon programme forme – minceur / jour 15](#)).

Pour résumé, vous devez garder une bonne hygiène de vie.

Mais ça n'est pas tout...

Certains pensent qu'il fait manger plus pour lutter contre le froid.

C'est faux !

Mangé plus, non, mais mangé mieux oui !

Pour augmenter vos défenses immunitaires, votre organisme à besoin d'une alimentation parfaite.

Clin d'œil à l'article "Pourquoi manger de saison" :

A votre avis, est-ce un hasard si les fruits et légumes de l'hiver sont particulièrement riches en vitamine C ?

Donc pour affronter l'hiver, il vous faut faire le plein de vitamines, oligo-éléments, minéraux et particulièrement du magnésium, du fer, du zinc...

Ne lésinez pas sur les fruits et légumes de saison (je sais, j'insiste un peu

lourdement), les céréales complètes, ...

N'oubliez pas les laitages.

Puisque nous y voilà, je vais vous dire quelques mots sur **les probiotiques**.

Ils font beaucoup de bruit ces dernières années puisque les industriels en ont fait un véritable marché (Danone, par exemple).

Pourtant les probiotiques et leur intérêt sont connus depuis fort longtemps !

Mais qu'est-ce que c'est ?

Ce sont des bactéries indispensables à l'équilibre de la flore intestinale qui elle-même renforce le système immunitaire.

Ce qu'il faut absolument savoir, c'est que les probiotiques sont présents dans les aliments comme : les légumes verts (le chou notamment), les dérivés du soja, la choucroute, les olives, les fruits, le lait fermenté (yaourts)...

Donc, si vous avez une alimentation équilibrée, vous avez la quantité de probiotiques nécessaires à votre vitalité.

Quoique...

Aujourd'hui, même en faisant attention à notre alimentation, nous ne pouvons plus être certains de la qualité nutritionnelle de ce que nous mangeons : pesticides, engrais, transport, stockage, et aussi cuisson altèrent inévitablement nos aliments, entraînant une déperdition importante de nutriments.

Mais alors, que faire ?

Faut-il se tourner vers les compléments alimentaires et les vitamines et minéraux de synthèse qu'ils renferment ?

Non !

D'abord parce qu'ils sont mal assimilés par l'organisme et ensuite parce qu'ils sont chers à l'achat et vont vous ruiner le budget.

C'est pas le moment !

Pour tout vous dire, j'ai la solution !

Facile, Economique, Efficace...et Bio !

Cette solution est malheureusement encore trop peu connue, et c'est pour la vulgariser que j'ai écrit un guide complet ...

Disponible bientôt, donc surveillez votre boîte mail ! ;-)

Le dernier conseil que je souhaite vous donner est de boire !

Euuuh de l'eau évidemment, hein, ne me faites pas dire ce que je n'ai pas dit.

L'eau est la meilleure des boissons.

Toutefois, quand il fait froid, il peut être agréable de se réchauffer avec une tisane, tout en profitant des vertus thérapeutiques de la plante.

Ma préférence à cette saison va **au thym**.

Si le thym est un stimulant physique et intellectuel, il est aussi un excellent antiseptique des voies respiratoires et intestinales. C'est un expectorant qui a aussi des propriétés diurétiques et agit donc aussi au niveau des rhumatismes.

Et en plus, c'est bon !

Philippe D. a retrouvé la forme et perdu du poids grâce au [programme forme minceur](#) . Lisez ce qu'il en dit !

"...J'apprécie beaucoup le ton avec lequel vous présentez cela, plutôt frais et dynamique si je peux me permettre et la touche explication scientifique mais accessible au public, ...

...Moi qui n'ai jamais réellement prêté attention à ce que je mangeais, je dois dire que je m'étonne du changement radical dont je fais preuve aujourd'hui dans le choix de mon alimentation.

Les effets ne se sont pas fait attendre, **plus d'énergie, moins faim, perte de poids, meilleur état général ce qui entraîne aussi une joie de vivre et cela sans effort particulier**. Je veux dire que le fait de choisir mon alimentation pour prendre soin de mes cellules est devenu naturel et non une sorte d'imposition ou corvée quelconque. Je trouve cela donc très efficace..."

BRAVO Philippe pour ces résultats ! ☺

Coin Boutique

Comment aider votre enfant à se concentrer et à mémoriser ses leçons !



[En savoir plus](#)
[Commander](#)

Vous avez des suggestions ? Vous souhaitez partager avec nous vos meilleures recettes ? Vous avez des trucs de grand-mère à dévoiler ? Un témoignage à faire ...

Contactez moi ici :
mlveyre@secret-vitalite.com