



# Des smoothies vitalité

Une bonne solution pour renforcer les défenses naturelles de l'organisme, c'est d'adopter les smoothies ! Ces jus de fruits ou légumes agrémentés d'épices ou de plantes médicinales, vous permettent de faire le plein de vitamines, minéraux et fibres, en quelques gorgées. De bons nutriments qui permettent de gagner en vitalité et de prévenir les maladies de l'hiver. Voici des idées de recettes, auxquelles vous pourrez ajouter de la poudre de thym, d'échinacée, du miel ou encore de la propolis. Vous obtenez une boisson délicieuse et pleine de bienfaits.

## Smoothie avocat et épinards

- 1 Avocat
- Une poignée d'épinards frais
- 8 Cubes de glace
- 350 ml de jus d'ananas
- 2 Kiwis

Mettez le tout dans un mixeur assez puissant pour briser la glace. **Vérifiez** la consistance : si le smoothie est trop épais, **ajoutez** un peu d'eau puis **mélangez** à nouveau. Ce smoothie contient les meilleurs super-aliments au monde : l'épinard et l'avocat ! Une véritable potion magique pour retrouver forme et vitalité.

## Zoom sur les épinards

Les épinards sont très riches en chlorophylle. Pigment des végétaux ou sang de la plante, elle est exceptionnellement riche en calcium, en fer, en vitamines, en oligo-éléments et en protéines. Elle renforce le système immunitaire et protège l'organisme contre les infections. Elle bloque aussi l'action cancérigène du grillé des viandes et des légumes. Il faut savoir que les épinards sont plus riches en calcium que les produits lai-

tiers. Ils contiennent aussi de la vitamine K, indispensable pour bien absorber le calcium et réduire le risque de fractures. Ils sont également riches en potassium, conseillé pour les personnes souffrant d'hypertension. Sachez enfin que les épinards contiennent des vitamines A et C permettant d'avoir une belle peau et des cheveux épais. Un superaliment donc, bon pour la santé du corps et pour la beauté de la peau !



## Plantes et immunité Avis de l'expert Frédéric KHODJA, Docteur en Pharmacie, Service Qualité-Règlementaire chez Phytoquant

C'est inéluctable, l'automne et l'hiver qui approchent vont voir le retour des virus. Du rhume, aux gripes, en espérant qu'il n'y ait pas de deuxième vague de covid. L'expérience récente nous l'a rappelé, les médicaments sont insuffisants pour vaincre ces virus. La seule arme qui prémunit, combat et élimine efficacement les virus : c'est notre propre système immunitaire. Or, la nature nous fournit d'excellents alliés. Native d'Amérique, l'**échinacée** est la plante la plus efficace pour stimuler nos défenses immunitaires. Les Amérindiens l'utilisaient pour lutter contre les infections ORL. On en a retrouvé des graines datant du XVII<sup>ème</sup> siècle sur des sites fréquentés par les Sioux Lakotas, rendus célèbres par les chefs Sitting Bull et Crazy Horse. Les colons européens ont vite adopté ce remède. En 1950, l'échinacée faisait encore

partie des ingrédients pharmaceutiques du Formulaire National des États-Unis avant de tomber en désuétude en raison de l'arrivée des antibiotiques. Les produits de la ruche sont aussi très précieux. Ainsi, la **propolis** est fabriquée par les abeilles pour colmater l'accès à la ruche. D'où son nom : pro-polis qui signifie « à l'entrée de la cité ». Son rôle est d'empêcher les agents infectieux de pénétrer dans la ruche. La propolis témoigne ainsi de vertus anti infectieuses puissantes. La **gelée royale**, réputée renforcer les défenses immunitaires, c'est le lait des abeilles. C'est avec ce lait qu'elles nourrissent les larves. La reine, quant à elle, est exclusivement nourrie de gelée royale ! Et ça lui réussit bien : la souveraine a une espérance de vie de 5 à 6 ans alors que les ouvrières ne vivent qu'1 mois et demi. Quant au **pollen** des abeilles, il contient des substances antioxydantes et immunostimulantes qui font tout son intérêt.



## Smoothie banane ananas et citron vert

- 50g de sucre roux
- 1 Ananas
- 2 Bananes
- Lait (30 cl, optionnel)
- 1 Citron vert
- Glaçons

Épluchez la banane, l'ananas et le citron vert, **découpez** en quartiers. **Mettez** le tout dans votre mixeur et **mélangez** vigoureusement.



## L'ananas soulage les douleurs articulaires

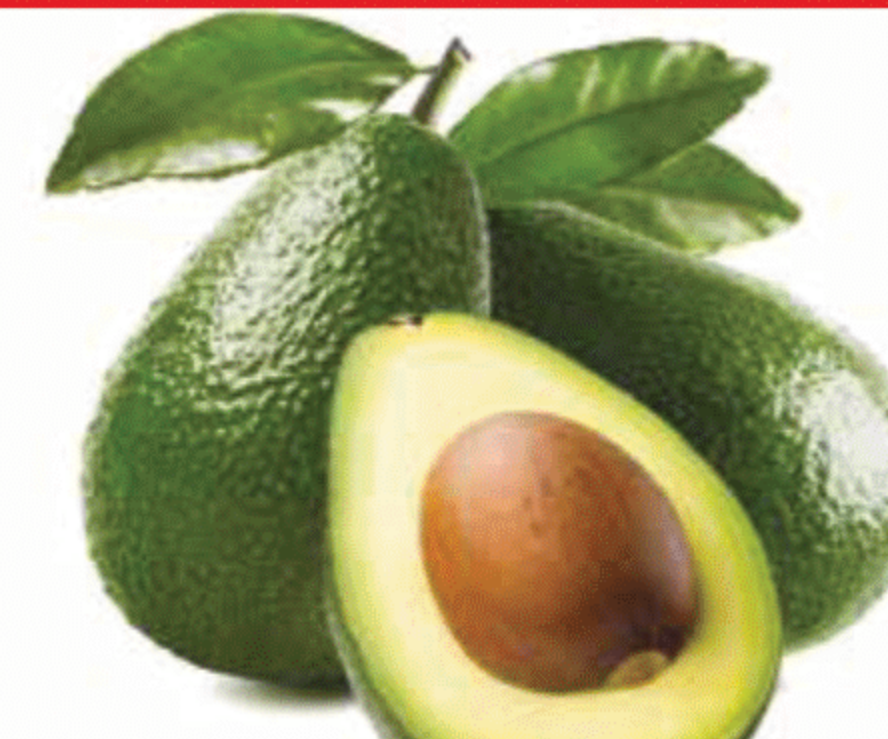
L'ananas est riche en potassium, manganèse et magnésium. Des minéraux très bénéfiques pour notre organisme. Mais le plus intéressant, c'est que l'ananas contient

une enzyme unique : la bromélaïne, qui soulage les douleurs articulaires. Elle est par exemple, prescrite pour accélérer le rétablissement après une blessure sportive ou une opération.

## Smoothie frappé vietnamien avocat et coco (sinh to bo)

- 30 cl de lait de coco
- 1 Avocat bien mûr
- 1 c. à soupe de sucre ou de miel
- Glace pilée

**Pelez, dénoyotez et découpez** l'avocat en morceaux. **Passez** le tout au mixeur ensuite. Un smoothie rassasiant qui peut remplacer le dîner. L'avocat c'est aussi un superaliment, il contient de bonnes graisses monoinsaturées bonnes pour le cœur, la peau et le cerveau. Il contient de la vitamine K, des antioxydants (lutéine et zéaxanthine) et plus de potassium que les bananes.



## Pourquoi faut-il consommer des fibres ?

Les fibres sont d'une importance capitale pour nettoyer les intestins et le côlon de façon régulière, également pour réguler le transit intestinal. De façon générale, l'alimentation moderne est pauvre en fibres. C'est pour cela qu'il est conseillé



## Les kiwis... bourrés d'antioxydants

Les kiwis sont bourrés de vitamines qui agissent comme antioxydants. Ces antioxydants vous aident à éliminer radicaux libres et toxines, aident à régénérer votre organisme de l'intérieur et votre peau de l'extérieur. Le kiwi c'est vraiment votre alliée vitalité.



## Smoothie anti-constipation

- 1 Brocoli
- ½ Courge
- 2 Carottes
- ½ verre d'eau (100 ml)

**Nettoyez** minutieusement, ensuite **découpez** vos légumes et hop dans le mixeur. Un smoothie très riche en fibres, à consommer à jeun ou juste avant d'aller dormir, pour relancer le transit rapidement.

de faire une petite cure d'alimentation vivante à base de smoothies, en début d'hiver et en début d'été, pour nettoyer les intestins en profondeur, limiter les sources d'inflammation et tous les problèmes de santé qui en découlent.