



*La Boîte
Secrète de Delphine*

GUIDE COMPLET

POUR LUTTER CONTRE
LES THUMATISMES,
L'ARTHRITE &
L'ARTHROSE

RHUMATISMES ARTHRITE & ARTHROSE



*Guide
Naturopathique
Secrets de Santé*

*Des astuces
de Santé
Naturelle
si efficaces
qu'elles en
deviennent
magiques !*



GUIDE NATURO'PRATIQUE

Aujourd'hui, dix millions de Français souffrent de rhumatismes, d'arthrite ou d'arthrose.

En première ligne des articulations affectées, celles de la colonne vertébrale, des mains, du genou ou de la hanche.

Or, malgré des recherches très actives dans ce domaine, aucun traitement médical n'a encore été mis au point pour guérir définitivement les rhumatismes, l'arthrite et l'arthrose.

Mais loin d'être la conséquence inéluctable du vieillissement du squelette, les rhumatismes, l'arthrite et l'arthrose peuvent se combattre et même s'inverser !

La solution repose sur un régime alimentaire adapté et certaines substances naturelles.

Vos articulations ne s'usent pas !!!

Les médecins expliquent souvent que le cartilage s'use, qu'il ne faut pas faire travailler ses articulations afin de ne pas les abîmer davantage et qu'il n'y a que des injections d'acide hyaluronique, des médicaments de synthèse pour réduire la douleur (aux effets secondaires souvent graves) ou la prothèse !

C'est non seulement faux, mais contraire à ce qui se passe dans vos articulations. Souvenez-vous bien d'une chose à propos de l'arthrose : votre corps est un être vivant.

Et le cartilage, comme tous les autres tissus qui vivent, est capable de s'adapter et se renforce lorsqu'il est sollicité.

Si un jour votre cartilage cesse de se régénérer, qu'il meure, se brise ou disparaisse, c'est que vous avez un problème.

Un problème qu'il est en général possible de prévenir, et parfois de guérir.

Pour ne pas atteindre prématurément vos cartilages, il faut donc les entretenir.

Les rhumatismes, l'arthrite et l'arthrose sont le résultat d'un processus inflammatoire, provoqué au départ par un traumatisme ou par d'autres causes inflammatoires (intolérances alimentaires chroniques discrètes).

Rien à voir donc avec la simple usure du cartilage, mais bien la conséquence d'un trouble qui touche la cellule spécialisée qui fabrique le cartilage, le chondrocyte.

Inlassablement, jour après jour, il synthétise tous les éléments du cartilage qui assureront le bon fonctionnement de l'articulation : le collagène, qui lui donne sa résistance et les protéoglycanes, de grosses éponges qui per mettent d'absorber les chocs.

Mais il arrive que les chondrocytes deviennent malades.

Dans ce cas, non seulement ils ne produisent plus de cartilage neuf en remplacement de celui qui disparaît normalement, mais ils se mettent à détruire le cartilage qu'ils ont fabriqué, et c'est l'apparition des rhumatismes, d'arthrite ou d'arthrose.

Le seul moyen de les traiter en profondeur, et pas seulement leurs conséquences (la douleur), c'est de normaliser l'activité du chondrocyte et l'inflammation qu'il engendre, et fournir à la cellule les matériaux nécessaires pour refaire du cartilage neuf.

Certains aliments ont montré qu'ils renforcent le début de l'inflammation chronique.

L'alimentation est l'élément le plus important parce que c'est bien sûr la manière dont nos corps obtiennent les nutriments nécessaires à la vie.

Une alimentation saine aide un fonctionnement sain du système métabolique et de la même manière, une alimentation malsaine donne un fonctionnement malsain des systèmes métaboliques – et le début des problèmes de santé, de maladies, et des affections comme l'inflammation chronique.

Plus loin dans ce Guide Naturo'Pratique, je vous dirai exactement quels aliments déclenchent le début de l'inflammation.

Comment la Nourriture Peut Mener à l'Inflammation et à la Douleur ?

La nourriture et l'eau sont les essences de la vie – sans elles, nos corps ne pourraient pas fonctionner et nous mourrions.

La nourriture en particulier fournit les protéines, glucides, matières grasses, nutriments, vitamines et minéraux nécessaires dont nous avons besoin pour fonctionner et maintenir notre corps en bonne forme.

Mangez une alimentation saine et votre corps fonctionnera bien – mangez une alimentation déséquilibrée et vos organes seront déséquilibrés et ne fonctionneront pas correctement.

Quand cela se produit, en plus de la perte d'énergie et du gain de poids, nos corps deviennent sensibles à la maladie, aux problèmes de santé, aux blessures, aux inflammations et à la douleur.

Les Aliments Qui Enflamment Le Corps Et Augmentent La Douleur

Le corps a environ 230 articulations qui sont particulièrement susceptibles à l'inflammation.

Et quand l'inflammation des articulations se produit, cela empêche la mobilité et cause la douleur.

Dans certains cas, l'inflammation des articulations peut résulter en douleurs sévères qui peuvent durer plusieurs jours, semaines ou plus, parfois devenant un problème chronique qui dure toute la vie.

Dans tous les cas, les inflammations articulaires peuvent vraiment empêcher ou même faire arrêter les entraînements de poids et de force.

Dans un effort pour découvrir les raisons pour lesquelles certaines personnes semblent plus sensibles aux inflammations que d'autres, les scientifiques ont découvert un lien entre l'alimentation et les apparitions d'inflammations douloureuses soudaines ou chroniques des articulations.

Leurs études montrent que les gens qui consomment certains aliments – ou types d'aliments – ont eu moins d'apparitions d'inflammations des articulations et quand cela s'est produit, ces personnes ont récupéré à une vitesse plus rapide que celles qui n'ont pas consommé ces aliments.

Ce qui est encore plus intéressant c'est qu'ils ont découvert que les gens qui mangeaient différents aliments – ou types d'aliments – étaient plus à même d'être atteints par une inflammation articulaire soudaine ou chronique.

Sans surprise, ces individus prenaient plus de temps pour se remettre d'une inflammation articulaire que ceux qui appartenaient à l'autre groupe.

Et il y a une bonne raison de s'inquiéter de l'inflammation des articulations – particulièrement l'inflammation chronique – et ce n'est pas juste à cause des articulations et muscles douloureux, des gonflements et de la perte de mobilité.

En fait, l'inflammation chronique peut augmenter votre risque de développer des maladies et problèmes de santé sérieux et potentiellement mortels incluant le diabète, les maladies cardiaques, la maladie d'Alzheimer et certains types de cancer.

Parce que c'est la manière dont nos corps obtiennent les nutriments dont ils ont besoin pour s'épanouir et être en bonne santé, l'alimentation peut être liée à une probabilité plus importante de développer tout type de maladies ou de problèmes de santé cités ci-dessus.

Voici des aliments à éviter si vous voulez réduire la probabilité de développer une inflammation systémique des articulations :

1. Sucres – particulièrement ceux qui sont raffinés comme ceux qu'on trouve dans les bonbons, les sodas, les condiments et d'autres aliments communs.

2. Froment (gluten) – parce qu'un nombre de plus en plus important de personnes devient sensible au gluten, ce qui stimule une réponse allergique.

3. Produits laitiers et lait – comme le gluten, de plus en plus de personnes développent une intolérance au lactose, qui bouleverse l'équilibre métabolique naturel du corps.

De plus, la majorité des produits laitiers commerciaux proviennent de vaches

qui ont été exposées toute leur vie à des antibiotiques, croissance et bien pire.

4. Aliments transformés – de tout type, car la transformation signifie habituellement que les nutriments bénéfiques et naturels des aliments ont été supprimés et que d'autres ingrédients artificiels ont été ajoutés à leur place.

5. Restauration rapide – les aliments de restauration rapide sont généralement très riches en acides gras saturés et trans, en sodium et en sucres très malsains.

6. Pain blanc – qui est « blanc » parce que beaucoup de ses bienfaits sur la santé ont été supprimés et transformés.

7. Pâtes – parce que la plupart d'entre elles sont majoritairement constituées de glucides simples, qui se transforment presque instantanément en sucres dans le corps.

8. Glace – à cause des ingrédients artificiels et de la forte concentration de matières grasses saturées et de sucres.

9. Fromages Cheddar – si vous ressentez le besoin de manger du fromage, tenez-vous-en aux variétés blanches parce qu'elles sont habituellement moins riches en acides gras saturés et trans et contiennent moins d'ingrédients artificiels et de colorants.

10. Aliments à grignoter – comme les Fast Foods, les aliments pour en-cas sont habituellement remplis de graisses non saines, de sucres raffinés, de sodium et d'ingrédients artificiels.

11. Acides gras saturés – les matières grasses trans et les huiles sont riches en matières grasses non saines comme celles végétales et de maïs.

Les acides gras trans trouvés dans les huiles hydrogénées, les huiles partiellement hydrogénées, les shortenings, et la margarine sont extrêmement malsains.

12. Alcool – qui est un dépresseur qui peut supprimer le système immunitaire et empêcher la guérison de douleurs et d'inflammations.

13. Soja – de plus en plus de recherches montrent que le soja pourrait ne pas être aussi sain après tout. Les recherches ont découvert que le soja contient des propriétés qui peuvent empêcher le fonctionnement de la thyroïde tout en supprimant le processus de guérison.

Un régime riche de ces aliments augmente les chances pour vous de finir avec une inflammation des articulations – mais ces aliments garantissent tous l'obésité, qui contribue aussi à l'inflammation des articulations.

Éliminer ces treize aliments de votre alimentation peut bien vous remettre sur le chemin d'une vie sans inflammation douloureuse des articulations.

RECETTES

ANTI-RHUMATISMES/ARTHRITE/ARTHROSE

Œufs et avocat

Cette recette cumule pour la santé les avantages de :

La coriandre contient à la fois des composants antibactériens et antiviraux qui luttent contre les intoxications alimentaires et les virus comme ceux du rhume et de la grippe.

Elle contribue aussi à la digestion, en aidant à stimuler les enzymes digestives.

La coriandre est un anti-inflammatoire naturel et aide à soulager les symptômes de l'arthrite, à contrôler la glycémie et à réduire les dommages des radicaux libres.

Elle est également pleine de vitamine K, qui aide à prévenir les saignements excessifs et les ecchymoses et fortifie les os et les dents.

La coriandre est très efficace pour éliminer les métaux lourds toxiques de l'organisme, tels que le mercure, l'aluminium et le plomb.

Les tomates ajoutent leurs propres doses d'antioxydants, notamment le lycopène, un anti-cancer reconnu, de la vitamine C ainsi que du bêta-carotène, plus du manganèse et de la vitamine E.

L'avocat est riche en acides gras mono-insaturés sains, ce qui aide vraiment à stabiliser votre glycémie et à activer la capacité du corps à brûler les graisses toute la journée.

Vous serez plus satisfaits et vous brûlerez mieux les graisses tout au long de la journée avec l'ajout d'avocat à votre petit déjeuner.

Ingrédients

Portions pour 2-4 personnes

1 cuillère à soupe d'huile de coco
1 petite boîte de piments verts doux hachés
1 boîte de 400 grammes de haricots rouges égouttés
1/2 tasse de fromage râpé (facultatif)
1 petite tomate fraîche coupée en tranches
1 jus de citron vert (lime)
1 poignée de feuilles de coriandre hachées
1 avocat en tranches
4 œufs
Sel de mer et poivre noir fraîchement moulu

Préparation

Faire fondre l'huile de coco dans une poêle à feu moyen et y faire frire les œufs. Dans une autre petite casserole, réchauffer les haricots et les piments verts.

Disposer les haricots et les œufs, saupoudrer avec une pincée de fromage râpé, ajouter une grosse cuillerée à soupe de salsa, quelques tranches d'avocat et une généreuse quantité de coriandre hachée.

Gaspacho frais du jardin

Le gaspacho est la soupe parfaite pour l'été.

Douce et rafraîchissante pour les chaudes journées d'été, cette classique soupe espagnole froide à la tomate combine le meilleur des légumes d'été les plus riches en nutriments et en antioxydants.

Cette soupe est toujours meilleure quand les légumes frais sont à leur apogée et cueillis localement, si possible.

Les meilleurs ingrédients proviennent habituellement du marché de l'agriculteur local avec des tomates mûries sur pied au vrai goût de tomates, et de légumes frais du jardin.

Les tomates sont l'un de ces légumes d'été qui, si elles sont fraîchement cueillies et mûries sur pied, ne peuvent être comparés à tous ces globes de supermarché pâles et insipides.

Le lycopène est un des ingrédients exceptionnels des tomates qui les rendent si bonnes et savoureuses.

Il est efficace dans la prévention du cancer colorectal, des cancers de la prostate, du sein, de l'endomètre, du poumon et du pancréas.

Et les tomates bios fournissent trois fois plus de lycopène que les tomates cultivées de façon traditionnelle.

Lorsque le lycopène est pris avec d'autres aliments qui contiennent des matières grasses, comme l'huile d'olive vierge extra ou l'avocat, il est encore mieux absorbé !

Les tomates sont aussi une excellente source des vitamines C et A.

Ces antioxydants voyagent à travers le corps en neutralisant les radicaux libres nocifs qui autrement pourraient endommager les cellules et les membranes cellulaires, provoquant une inflammation qui conduit aux maladies cardiaques, aux complications du diabète, à l'asthme et au cancer du côlon.

Et tous les autres légumes frais de cette soupe sont bourrés de puissants antioxydants, de vitamines et de minéraux ! Manger du gaspacho, c'est comme manger une salade liquide !

Vous n'avez pas besoin des ingrédients exacts pour cette recette, donc si vous avez une poignée de chou frais frisé ou des courgettes du jardin, des légumes frais, mettez-les dedans bien sûr !

Ingrédients : Portions : 4 personnes

4-6 tomates rouges bio mûries sur pied, coupées en quartiers
1 oignon rouge coupé en quatre
1 concombre pelé, épépiné, coupé en gros morceaux
2-3 branches de céleri hachées
2 carottes
1 poivron rouge (ou vert) épépiné et coupé en deux
1-2 gousses d'ail émincées
1-2 cuillères à soupe de persil frais
1 cuillère à café ou plus de cumin
Une pincée de piment rouge pour donner du goût
1/4 tasse d'huile d'olive vierge extra
2-3 cuillères à soupe de jus de citron fraîchement pressé 1 cuillère à café
de sucre brun ou de miel
Sel de mer et poivre du moulin selon convenance
1 cuillère à café de sauce Worcestershire
2-4 tasses de jus de tomates
Coriandre hachée pour la garniture
Avocat en tranches pour la garniture

Préparation

Mélanger tous les ingrédients. Mixer à basse vitesse, en laissant la soupe avec des morceaux.

Le gaspacho peut être préparé à l'avance et placé dans un récipient en verre avec un couvercle pour le stockage des aliments, laissé dans le réfrigérateur toute la nuit, pour s'assurer que les saveurs se mélangent mieux.

Garnir de tranches d'avocat, d'une poignée de coriandre ou de toute autre chose que vous aimez.

Pour ajouter un peu de protéines, ajouter des crevettes ou des anchois cuits (riches en acides gras oméga 3).

Sauce aux tomates fraîches

Il n'y a rien de meilleur qu'une sauce de tomates fraîches en plein été, faites avec des tomates à pleine maturité, débordantes de saveur et de nutriments brûleurs les graisses. !

Et le plus beau, c'est que vous pouvez manger de cette sauce autant que vous voulez — il n'y a dedans rien de mauvais pour vous : c'est plein de nutriments sains, comme le lycopène qui combat le cancer, la quercétine qui protège de l'inflammation et la capsaïcine qui augmente votre métabolisme.

Les ingrédients sont tous donnés à titre indicatif, vous pouvez les ajuster selon vos goûts.

La sauce est excellente avec TOUT : les salades, le poulet ou le poisson grillé, pour se réveiller le matin avec des œufs, mais aussi tout seul, juste à la fourchette.

Ingrédients : 4 personnes ou plus

4-6 tomates, selon la taille, mûres, fraîches, coupées en petits morceaux
1/2 oignon rouge haché
2 gousses d'ail émincées
1 piment jalapeño épépiné, sans la partie centrale, finement haché
1 poivron vert ou rouge coupé en petits morceaux
1 gros bouquet de coriandre finement haché
Le jus d'un citron ou de lime
Sel de mer

Préparation

Version gros morceaux : il suffit de couper tous les ingrédients, de les mélanger avec le jus de lime ou de citron et le sel marin. Vous pouvez la préparer avec de plus gros morceaux ou utiliser une coupe plus fine.

Version plus lisse comme une purée, hacher grossièrement les légumes et les placer dans un robot culinaire pour les mixer. Travailler jusqu'à ce que le mélange soit lisse et sans gros morceaux puis servir. Cette version est légèrement plus juteuse, donc vous pouvez éliminer l'excès de liquide avec une passoire. Ajouter le citron, le citron vert et le sel après égouttage.

En tout cas, vous l'apprécierez immédiatement !

Salade de fenouil en tranches et roquette

Cette simple salade est un succès pour tous ceux qui l'ont essayée.

Le fenouil est un légume fascinant : ressemblant un petit peu au céleri avec une base bombée, c'est un délicieux légume, croustillant et légèrement sucré avec un petit goût de réglisse.

C'est un supplément intéressant et rafraîchissant pour des salades et d'autres plats.

Le fenouil a des propriétés médicinales et il est connu pour son ingrédient unique, l'anéthol.

Cette huile volatile contient de puissants composés phytochimiques qui réduisent l'inflammation et combattent le cancer.

L'huile de fenouil aide aussi à protéger le foie des dommages causés par les produits chimiques toxiques.

Donc si vous ou quelqu'un que vous connaissez suit une chimiothérapie pour le cancer, le fenouil peut être très bénéfique.

Le fenouil contient également une grande quantité de vitamine C, d'acide folique et de potassium.

Appréciez cette saveur (proche de la réglisse) douce et croquante dans les salades ou seul comme quelque chose de différent à grignoter.

La roquette, comme les autres légumes crucifères de sa famille, possède de puissants composants anti-cancer.

Elle contient un groupe de composants anticancéreux appelés "glucosinolates".

Ces composés sont des antioxydants très actifs et stimulent les enzymes de détoxification naturelle du corps.

Comme d'autres légumes à feuilles vert foncé, la roquette est riche en vitamines A, C et K, en calcium, magnésium et potassium, ce qui contribue à abaisser la pression sanguine et à garder des os sains.

C'est une bonne source de fer pour des globules rouges sains, elle contient plein d'autres composés phytochimiques importants, tels que les carotènes et la chlorophylle, ce qui en fait une excellente source d'antioxydants.

Pour une saveur de roquette plus douce, achetez des pousses de roquette ou, pour une saveur plus piquante, achetez les feuilles les plus grandes et les plus mûres.

Les fines tranches de fenouil sont plus faciles à faire avec une bonne mandoline, ou vous pouvez utiliser un bon couteau de cuisine bien aiguisé pour couper des tranches très, très minces.

Les variantes de cette recette sont délicieuses aussi. Je l'ai fait la première fois sans courgette, j'y ai ajouté un peu de délicieux gruyère suisse, au lait cru et au goût de noisette, et le résultat a été incroyable !

Ingédients : Portions : 4 personnes

1 courgette moyennement grosse coupée en tranches fines comme du papier à cigarette

2 petits bulbes de fenouil dont on a ôté les parties vertes coupées en tranches fines comme du papier à cigarette

2/3 tasse d'aneth frais haché

1/4 tasse de jus de citron frais (plus ou moins)

1/3 tasse d'huile d'olive vierge extra, ajuster la quantité si nécessaire

Sel de mer fraîchement moulu

4 ou 5 généreuses poignées de roquette

Miel (facultatif)

1/2 tasse d'amandes, de noix ou de pignons moulus

Parmesan ou gruyère au lait cru en lamelles

Préparation

Mélanger les courgettes, le fenouil et l'aneth dans un bol et assaisonner avec le jus de citron, l'huile d'olive vierge extra et 1/4 cuillère à café de sel marin.

Réserver pendant 20 minutes ou plus pour permettre aux saveurs de se mélanger. Mettre la roquette dans un grand bol. Y déposer courgette, fenouil, aneth et assaisonner avec la salade de roquette en remuant doucement, mais complètement.

Goûter et rectifier si besoin l'assaisonnement avec l'huile d'olive vierge extra, le jus de citron et le sel. Si la sauce a un goût trop acide pour vous, ajoutez un filet de miel à la salade. Servir la salade avec des noix et du fromage.

Oufs brouillés aux légumes épicés et curcuma

Voici une délicieuse façon d'ajouter dans vos repas du curcuma, une épice et un super aliment étonnant.

Le curcuma est utilisé en Inde depuis des milliers d'années, non seulement comme épice pour la nourriture, mais aussi comme médicament.

Le curcuma a un goût sucré et se combine bien avec de nombreux aliments.

Le curcuma possède des qualités de brûleur de graisse et des capacités curatives parmi les plus puissantes de toutes les épices ou aliments du monde entier !

C'est un puissant antioxydant, anti-inflammatoire et antibactérien, il est également utile pour la digestion, contre la fièvre, les infections, les problèmes de foie et de vésicule biliaire, l'arthrite.

Il est aussi très efficace dans la prévention des maladies cardiaques et aide à prévenir ou à ralentir la progression de la maladie d'Alzheimer.

Le curcuma aide à digérer les graisses en stimulant le flux de bile dans la vésicule biliaire.

Il est donc très efficace comme aide à la digestion et comme composant pour brûler les graisses.

Les études montrent également qu'il réduit le syndrome inflammatoire du côlon irritable, la colite ulcéreuse et la maladie de Crohn.

Le curcuma est également une arme puissante contre les cellules cancéreuses.

La recherche montre que cette super épice peut effectivement prévenir les tumeurs cancéreuses et, pour ceux qui ont le cancer, le curcuma ralentit la croissance et la propagation des cellules cancéreuses.

La bonne nouvelle est que le curcuma est mieux absorbé par votre corps lorsque vous mangez un aliment qui contient des graisses, donc c'est un complément parfait aux œufs !

Ingrédients : Portions pour 2-4 personnes

2-4 œufs de poules élevées en plein air

1 oignon haché

Courgettes, asperges, citrouille, champignons, poivrons rouges ou verts, etc. coupés en petits morceaux

1/2 à 1 cuillère à café de curcuma et de poudre de chili

1 tomate coupée en petits dés

1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco

Préparation

Dans une casserole, laisser cuire l'oignon et les autres légumes dans l'huile de noix de coco ou le beurre, puis ajouter la même quantité de curcuma et de poudre de chili, la tomate en dés, mélanger et faire cuire - attention à ne pas faire cuire trop longtemps la tomate si vous ne voulez pas qu'elle devienne de la bouillie.

Baisser le feu, verser les œufs dans la poêle, remuer pendant une minute ou deux pour les faire cuire avec les légumes.

Vous pouvez sortir et profiter de la journée après ce puissant petit déjeuner !

Sauce à l'ananas

Douce, épicée, piquante, un complément parfait à un saumon grillé, du poulet, ou juste à grignoter toute seule.

L'ananas contient un ingrédient unique, la broméline, une enzyme protéolytique, qui aide à décomposer les protéines, il aide à la digestion.

La broméline est aussi considérée comme un anti-inflammatoire efficace, utile dans des cas tels que l'arthrite, les maladies auto-immunes et les douleurs musculaires.

L'ananas est également riche en manganèse, un minéral essentiel au développement d'os forts et des tissus conjonctifs.

Une tasse d'ananas frais vous donnera près de 75% de la dose quotidienne recommandée, il est particulièrement utile pour les personnes âgées, dont les os ont tendance à devenir fragiles avec l'âge.

L'ananas frais est aussi riche en vitamine C et, grâce à la broméline qu'il contient, il peut réduire et éliminer le mucus du nez et de la gorge.

Si vous avez un rhume avec de la toux, ajoutez une quantité généreuse d'ananas dans votre alimentation.

En combinant les effets anti-inflammatoires de l'oignon, l'amélioration du système immunitaire de l'ail et les propriétés de combustion de graisse du piment, vous ne pouvez pas vous tromper avec cet accompagnement savoureux !

Ingrédients : Portions : 4 personnes

1/2 ananas frais coupé en petits morceaux

1 tomate Roma haché

1/2 oignon rouge ou plusieurs oignons blancs hachés

1-2 gousses d'ail émincées

1 petit piment épépiné et haché

1 poignée de coriandre fraîche finement hachée

Le jus d'un citron vert fraîchement pressé +Sel de mer selon convenance

Préparation

Ajouter tous les ingrédients hachés et mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

Sauce à la papaye tropicale, mangue et gingembre (délicieux avec du poisson ou du poulet ou toute seule !)

La papaye et la mangue ont cette succulente saveur exotique des tropiques et d'énormes quantités de nutriments antioxydants brûleurs de graisses, comme les carotènes, la vitamine C, les flavonoïdes, les vitamines B, les acides folique et pantothénique, du potassium, du magnésium et des fibres.

La papaye contient également une enzyme digestive, la papaïne, qui contribue à réduire les douleurs musculaires et l'inflammation, l'arthrite et les allergies.

Un petit peu de piment pour maximiser la combustion des graisses et augmenter le métabolisme.

Combinés aux propriétés purifiantes de la coriandre, la quercétine de l'oignon rouge qui aide à lutter contre les allergies et l'inflammation améliore le système immunitaire, et aux avantages de l'ail pour la protection du cœur, voilà un mélange incroyable !

Une belle variante à cette recette est l'ajout d'ananas frais.

À manger seul et en profiter comme plat d'accompagnement sain, ou servi placé sur du saumon grillé, du flétan ou du poulet.

Ingrédients

1 papaye moyenne coupée en dés + 1 mangue en dés
1 petit bouquet de coriandre hachée
1 cuillère à café de gingembre frais râpé (facultatif)
La moitié d'un petit oignon rouge, coupé en petits morceaux
1 gousse d'ail émincée
Jus d'un citron vert
Piment rouge broyé

Préparation

Mélanger tous les ingrédients et régalez-vous !

Note : en saison, les pêches fraîches bio peuvent être un excellent substitut à la mangue dans cette recette.

Smoothie Piña Colada

L'ajout d'ananas frais confère à ce smoothie plus de pouvoir anti-inflammatoire.

L'ananas contient la broméline, qui aide à se débarrasser des courbatures et des douleurs musculaires après l'entraînement, mais aussi de l'arthrite et d'autres inflammations.

Ingrédients

- 1 banane moyenne
- 1 tasse d'ananas frais
- 1 tasse de lait de coco ou d'eau de coco
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco vierge extra
- 1 oeuf cru bio ou les deux
- Des glaçons (facultatif)

Mettre le tout dans un mixer et mélanger jusqu'à ce que le mélange devienne lisse.

Chocolate Monkey

Le chocolat noir contient une variété de puissants antioxydants anti-âge, ce qui le rend idéal pour la santé cardiaque et vasculaire, et aussi efficace pour réduire la pression artérielle.

Le chocolat aide également le fonctionnement du cerveau et améliore votre moral en augmentant le niveau des hormones du bien-être, les endorphines.

Plusieurs études montrent que le chocolat noir a réellement un effet très positif sur les niveaux de glycémie et sur le diabète, réduit l'inflammation associée aux maladies cardiaques, la démence et l'arthrite.

Le cacao noir semble avoir des propriétés uniques pour réduire le gain de poids et supprimer l'appétit.

Donc grignoter du chocolat noir peut être un plaisir sucré délicieux et satisfaisant.

Lorsque vous choisissez des barres de chocolat, cherchez le chocolat le plus noir que vous puissiez trouver avec le plus haut pourcentage de cacao, pour des bienfaits maximaux sur la santé.

Ingrédients

- 1 tasse de lait de coco, de lait d'amande ou de lait de chanvre
- 2 cuillères à soupe de cacao 100% ou des morceaux de chocolat noir bio (70% ou plus) ou du chocolat noir bio en poudre
- 1 banane
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco vierge extra
- 1 œuf cru bio, ou les deux Des glaçons (facultatif)

Mélanger jusqu'à ce que le mélange devienne lisse.

"Crème glacée" amande et avocat

L'avocat a une saveur délicate qui se marie bien avec d'autres saveurs et sa richesse donne à ce dessert une délicieuse texture crémeuse.

L'avocat a de nombreux avantages pour la santé et la combustion des graisses.

En plus de ses graisses mono-insaturées saines pour le cœur, il contient du potassium, de la vitamine E, des vitamines du groupe B, des fibres et de l'acide oléique.

L'avocat contient également une substance appelée glutathion, un des antioxydants les plus puissants que vous puissiez manger.

L'avocat contient aussi de la lutéine et de la zéaxanthine, des antioxydants bons pour les yeux et la peau.

Tous ces nutriments veulent dire que l'avocat aide à réduire la pression artérielle, à réduire l'inflammation et le cholestérol et à maintenir la glycémie stable.

Les puissants antioxydants servent d'armes pour non seulement empêcher les cellules de devenir cancéreuses, mais qui les détruisent.

Ingrédients

1 gros ou 2 petits avocats mûrs

1 tasse de lait d'amande ou de lait de noisette

2/3 tasse de lait de coco en boîte (entier) 1/4 tasse de miel brut ou sirop agave

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 cuillère à café d'extrait de vanille pure (facultatif)

1/2 tasse amandes grillées hachées

Préparation

Réduire en purée dans un robot culinaire tous les ingrédients, sauf les amandes.

Ajouter les amandes et verser le mélange dans un bac à glaçons et congeler pendant 4 heures ou plus, ou les placer dans une sorbetière et suivre la même procédure.

Si vous utilisez le bac à glaçons, le retirer du congélateur 15-20 minutes avant de servir et mélanger à nouveau.

Pudding avocat et mangue

Avec l'énorme quantité de vitamines, de minéraux et d'acides gras mono-insaturés sains qu'ils contiennent, ils font aussi un dessert sain et savoureux.

L'avocat a une texture lisse et crémeuse et une saveur douce qui s'accorde bien avec les autres saveurs que vous pourriez vouloir ajouter.

Vous aurez du mal à croire comme il devient léger et moelleux lorsqu'il est mélangé à d'autres ingrédients.

Propriétés de l'avocat (voir recette précédente)

La mangue a aussi un fort pouvoir antioxydant.

C'est une riche source des vitamines A, E et de sélénium, qui protègent contre les maladies cardiaques, le cancer et d'autres problèmes de santé graves.

Les saveurs de mangue et d'agrumes vous mettent l'eau à la bouche et donnent au pudding une saveur piquante, qui donne à l'avocat une tournure toute nouvelle que vous êtes sûr d'adorer !

Régalez-vous.

Ingrédients : Portions : 2-4 personnes

1 petit avocat

1/2 mangue fraîche (ou plus) pelée et coupée en gros morceaux

3 cuillères à soupe de jus d'orange

Jus d'un demi-citron vert

1 pincée de poivre de Cayenne

1 cuillère à café de miel brut ou de sirop d'agave

Préparation

Mixer tous les ingrédients dans un blender et servir immédiatement. Décorer avec une mangue ou une papaye fraîchement hachée ou une banane.

<https://www.secretsdesante.fr>

