

Ever Meta Boost

**Smoothies
ciblant la CRP.**



Smoothie « Passion Rouge »

Un smoothie original pour régler les niveaux de "CRP"

Ingrédients (pour un smoothie) :

- ½ tasse | jus d'orange fraîchement pressé (gardez le zeste)
- 1 tasse | baies fraîches ou surgelées (plus c'est coloré et mieux c'est !)
- ½ bol | chou rouge
- ½ cuiller à café | cannelle
- 2 cuillers à café | beurre d'amande cru
- En option : 1 cuiller à café | miel cru (non pasteurisé) ou pour une option moins riche en glucides : ajoutez 1 cuiller à café d'érythritol ou de xylitol* (ce sont tous deux des sucres alcooliques qui ne sont pas entièrement absorbés par le corps et peuvent être utilisés en toute sécurité)
- En option : 3 ou 4 glaçons pour plus de fraîcheur

* Le xylitol peut avoir des effets laxatifs, utilisez-le avec modération.

Instructions :

Rassemblez tous les ingrédients et tranchez le chou. Mettez le jus d'orange (avec le zeste), les baies, le chou rouge, la cannelle et le beurre d'amandes cru dans un robot de cuisine. Mélangez vigoureusement.

Ajoutez des glaçons et un peu de miel ou un édulcorant, en fonction de vos goûts.

Pour de meilleurs résultats, buvez immédiatement pour profiter pleinement des bienfaits des nutriments. Si l'un de vos proches ou vous-mêmes souffrez du diabète ou si vous présentez un risque, cette boisson est parfaite pour maintenir des niveaux de glycémie sains.

Découvrez les Superbes Bienfaits de...

Baies et Anthocyanines

Les baies sont riches en antioxydants, des composés essentiels qui aident à réguler les radicaux libres.

Les radicaux libres sont un résidu d'un métabolisme normal mais il s'agit également de molécules instables. Il est donc important que la quantité de radicaux libres soit faible pour aider votre corps à affronter les bactéries et les virus. (1)

Néanmoins, un excès de radicaux libres endommagera vos cellules. C'est là que les antioxydants peuvent vous aider.

Vous trouverez dans les baies une grande variété d'antioxydants et le type que je veux mettre en avant sont les anthocyanines.

Elles se retrouvent dans de nombreux fruits, légumes et plantes et sont des pigments solubles dans l'eau se présentant – suivant leur PH – en rouge, bleu, violet ou noir.

Comme de nombreux autres antioxydants, on estime que les anthocyanines sont très utiles pour la réduction du stress oxydant. (2)

Cependant, contrairement à d'autres antioxydants mieux connus, les recherches sur les anthocyanines restent à réaliser.

Par exemple, une étude a montré qu'une seule portion de bleuets peut améliorer la défense antioxydante des cellules contre les dégâts à l'ADN. (3)

Nous ne sommes clairement pas près de tout savoir sur les exploits des antioxydants et également des anthocyanines.

Nous pouvons dire une chose dès à présent : les baies sont bonnes pour votre corps, elles peuvent potentiellement améliorer la glycémie et la résistance à l'insuline, et elles peuvent lutter contre

l'inflammation.

Par exemple, les baies ont des propriétés antiinflammatoires puissantes. Plusieurs études ont montré que les antioxydants (parmi lesquels les anthocyanines) que l'on trouve dans les baies peuvent être utiles pour réduire les marqueurs inflammatoires. (4)

Le simple fait d'ajouter des baies à votre alimentation peut réduire le risque de maladies cardiovasculaires et l'inflammation.

Chou Rouge

Tout comme les baies, le chou rouge est rempli d'antioxydants. L'un d'entre eux fait partie des plus connus : la Vitamine C, un antioxydant majeur qui aide et renforce notre système immunitaire.

La vitamine C – également appelée acide ascorbique – stimule l'activité des globules blancs, la première ligne de défense de notre système immunitaire.

De plus, le chou rouge contient également des anthocyanines et un autre composé très intéressant, connu sous le nom de sulforaphane (que l'on retrouve dans les brocolis), qui possède des propriétés anti-inflammatoires vraiment très puissantes. (5)

Globalement, le chou rouge possède d'excellentes propriétés anti-inflammatoires et anti-arthrite, et est également indispensable pour lutter contre l'ostéoporose et les maladies chroniques, ces derniers effets pouvant relever de l'action des anthocyanines...!

Smoothie « Explosion Antioxydante »

Une boisson riche en antioxydants pour prévenir l'inflammation

Ingrédients (pour un smoothie) :

- ½ tasse | jus de grenade
- 1 tasse | baies fraîches ou surgelées
- 1 petit récipient | yaourt grec entier sans sucre

Instructions :

Placez tous les ingrédients dans un mixeur ou un robot de cuisine. Mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène et dégustez frais ! C'est tout !

Vous pouvez ajouter un peu d'édulcorant (comme de l'érythritol, du xylitol ou du stevia) mais le sucre du jus de grenade et des baies devrait être plus que suffisant.

Buvez ce smoothie par une journée chargée pour un boost d'énergie (une ou deux fois, si vous le prenez en remplacement d'un repas). Pour plus de fraîcheur, n'hésitez pas à rajouter des glaçons !

Découvrez les Bienfaits Puissants de...

Grenade

Les nombreuses petites gemmes que l'on trouve dans une grenade ont cette belle couleur rouge violacée grâce aux anthocyanines qu'elles contiennent. Ce fruit délicieux est une bonne source de fibres et apporte des vitamines A, C et E, du fer et un autre type d'antioxydants, connu sous le nom de tannins (oui, les mêmes que pour le thé :)).

Une étude a trouvé que la grenade pouvait être efficace pour améliorer l'état de stress

inflammatoire et oxydant – ce qui veut dire qu'elle peut potentiellement réduire les niveaux d'inflammation. (6)

De plus, une étude nettement plus exhaustive, effectuée sur 3 ans, a trouvé que la consommation du jus de grenade améliorerait vraiment la santé cardiovasculaire des participants. Les résultats ont montré une nette amélioration des artères endommagées, une réduction du cholestérol accumulé dans les artères et une diminution globale de la tension artérielle. (7)

Ainsi les grenades et le jus de grenade sont bien plus qu'un plaisir délicieux égayant les salades. Ce fruit contient de nombreux antioxydants et devrait faire partie de votre alimentation en saison (frais) ainsi que hors saisons (sous forme de jus).

Cependant, du fait des hauts niveaux de glucides, ne buvez pas et ne mangez pas de grenade tous les jours. Continuons à nous prémunir du diabète !

Yaourt grec

Cet élément relativement récent du réfrigérateur moderne comprend nettement plus de bonnes choses que le yaourt « courant ».

Tout d'abord, il est nettement moins sucré , environ quatre fois moins qu'un yaourt normal.

A la suite du processus normal de fabrication du yaourt, une autre étape est suivie afin de créer ce yaourt riche et crémeux qui possède également une meilleure biodisponibilité (les nutriments peuvent être plus facilement absorbés par le corps).

Une seule portion de yaourt grec nature apporte 12 à 18 grammes de protéines. De même, si vous êtes sensible au lactose, vous trouverez peut-être que ce yaourt est nettement plus facile à digérer du fait de son contenu en lactose plus faible.

Il s'agit donc d'une très bonne source de protéines, moins les polluants maritimes ou les antibiotiques (poisson ou viande), tant que vous choisissez une marque bio.

Il est crucial d'assurer des apports de protéines « corrects » quotidiens pour la santé de votre

système immunitaire et ainsi de réduire l'inflammation dans votre corps.

Qu'entend-on par correct ?

En moyenne, un adulte a besoin de 0.8 grammes de protéines par kilogramme (et par jour). Après 65 ans, la quantité passe entre 1 à 1,2 grammes par kilo. Vous n'avez donc probablement pas besoin de manger des protéines trois fois par jour !

Cependant il y a un autre élément essentiel dans le yaourt grec... les probiotiques.

Les probiotiques sont des bactéries saines qui peuvent coloniser la flore intestinale, également appelés microbiomes. Ils jouent un rôle crucial dans le renforcement du système immunitaire et la réduction des problèmes digestifs.

Des études récentes ont montré que la santé de la flore intestinale peut jouer un encore plus grand rôle dans notre bien-être – en équilibrant notre santé mentale et physique ! [\(8\)](#)

Smoothie « Violet Intense »

Un smoothie rempli d'anthocyanines !

Ingrédients (pour un smoothie) :

- 1 bol | mûres fraîches ou surgelées
- 1 grande poignée | chou frisé violet
- 1 banane
- en option : 3 à 5 glaçons

Instructions :

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur ou un robot de cuisine. Mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène et dégustez tant que c'est frais !

Cette boisson étant assez riche en glucides, vous pouvez utiliser la moitié d'une banane, si nécessaire.

Évitez de boire ce smoothie le soir et assurez-vous de le boire si vous avez une journée intense du point de vue physique.

[Découvrez les Bienfaits Anti-Inflammatoires Puissants de...](#)

Mûres

La mûre pourrait être la baie antioxydante « gagnante » si l'on organisait une compétition !

En effet, les mûres pourraient contenir la plus grande quantité d'antioxydants de toutes les baies. Ce

qui fait de cette petite baie noire un élément indispensable pour combattre l'inflammation !

Des études ont déjà identifié les propriétés anticancer des framboises et des mûres.

En 2006, une étude publiée dans le *Journal of Agriculture and Food Chemistry* a montré que les mûres et les framboises inhibaient le développement des cellules cancéreuses au niveau de la bouche, du sein et de la prostate. (9)

De plus, les mûres ont des effets pro-apoptotiques très puissants – ce qui veut dire qu'elles contiennent des composés qui stimulent l'apoptose, un processus naturel du corps pour se débarrasser de cellules indésirables ou anormales.

Le composé qui semble être à l'origine de ces propriétés puissantes pourrait être l'acide ellagique, un acide phénolique qui possède des propriétés antimutagènes et anti-carcinogènes (démonstrées).

Mais revenons aux anthocyanines et aux aliments qui en sont riches !

Une étude de 2012 a testé des extraits de mûre sur des rats auxquels on avait inoculé l'arthrite. Le groupe évalué (par rapport au groupe de contrôle) a montré nettement moins de symptômes de l'arthrite à la fin d'une période de 30 jours. (10)

D'autres études ont également montré que les mûres pourraient être effectivement très utiles pour d'autres maladies liées à l'inflammation. La science traitant de cette petite baie et de ses nombreux amis est au minimum extrêmement prometteuse !

Chou frisé violet et Chou frisé en général

Dans le monde des aliments sains, le Chou frisé est sans aucun doute l'un des meilleurs prétendants au titre !

Il s'agit de l'une des plantes les plus nutritives au monde...et de plus, de l'une des plus saines.

Cette plante, de la famille des choux, peut être soit verte soit violette et présenter un aspect frisé ou lisse. Vous trouverez le plus souvent du chou frisé vert – alias le chou écossais – et même si ce type de chou frisé est très sain, si vous trouvez du chou frisé violet, préférez ce dernier !

Car le chou frisé violet contient des quantités très élevées d'antioxydants, parmi lesquels une grande quantité d'anthocyanines, de bêta-carotène, de vitamine C, de plusieurs flavonoïdes et polyphénols.

Parmi ces-derniers, deux flavonoïdes, la quercétine et le kaempférol, ont de grandes propriétés protectrices pour le cœur, des propriétés anti-inflammatoires, antivirales, antidépressives et anticancer, pour ne citer que celles-là ([11](#),[12](#))

Enfin, regardons les apports nutritifs que l'on retrouve dans un seul bol de chou frisé cru !

Dans un bol de chou frisé (environ 67 grammes), vous trouverez :

- 206% des apports journaliers recommandés (AJR) de Vitamine A
- 684% des AJR de Vitamine K
- 134% des AJR de Vitamine C
- 9% des AJR de Vitamine B6
- 26% des AJR de Manganèse
- 9% des AJR de Calcium
- 10% des AJR de Cuivre
- 9% des AJR de Potassium
- 6% des AJR de Magnésium

Smoothie « Réveil »

Indispensable pour réveiller le corps avec des aliments riches en énergie

Ingrédients (pour un smoothie) :

- ¾ bol | bleuets sauvages frais ou surgelés
- 3/8 tasse ou 85 grammes | tofu soyeux
- ½ banane
- 6 cuillers à soupe | lait d'amande non sucré (ou un autre lait de votre choix)
- 1 cuiller à soupe | graines de chia moulues
- en option : 1 cuiller à soupe | miel cru ou édulcorant de votre choix (érythritol, xylitol ou stevia)

Instructions :

Mélangez vigoureusement tous les ingrédients dans un mixeur ou un robot de cuisine. Mélangez vigoureusement et consommez rapidement. Ce smoothie est idéal pour le petit-déjeuner, vous pouvez ajouter ¼ à ½ bol d'avoine, si vous avez besoin de glucides sains en plus.

Cette boisson devrait être consommée lors d'une journée active et peut être utilisée en remplacement d'un repas.

Découvrez les Puissants Bienfaits de

Bleuets Les bleuets sont originaires d'Amérique du Nord et quelques variétés ont été introduites en Europe dans les années 1930.

Ces petits morceaux de joie sont tellement plus qu'un simple encas délicieux et sain.

Les bleuets contiennent peu de calories (85% d'eau) et sont incroyablement riches en nutriments.

Un seul bol de bleuets contient 4 grammes de fibres, 24% des apports journaliers recommandés (AJR) en Vitamine C, 36% des AJR en Vitamine K et 25% des AJR en Manganèse (et de plus faibles quantités d'autres nutriments).

Dans le monde des antioxydants, les bleuets sont également un des prétendants au titre. Ce fruit est riche en anthocyanines et en flavonoïdes.

Par exemple, on pense que les anthocyanines ont des propriétés anti-diabète.

Les recherches suggèrent que les anthocyanines (que l'on trouve dans les bleuets ainsi que dans de nombreux autres fruits et légumes) ont des effets bénéfiques sur le métabolisme du glucose et la sensibilité à l'insuline. [\(13\)](#)

De plus, il a été suggéré ou clairement démontré que les bleuets peuvent réduire les dégâts à l'ADN, le risque de cancer, le « mauvais » cholestérol LDL, abaisser la tension artérielle et potentiellement prévenir les maladies cardiovasculaires.

Et, tout comme les autres baies, les bleuets améliorent et entretiennent le fonctionnement du cerveau et la vue !

Graines de Chia

En dehors du monde des aliments sains, les graines de chia ne semblent pas très appétissantes et honnêtement on peut le comprendre. Elles trouveraient davantage leur place à la plage, au milieu du sable.

Cependant, il ne faudrait pas sous-estimer les modestes graines de chia, il y a bien plus que leur apparence à prendre en compte !

D'abord, les graines de chia sont remplies de nutriments tout en ne contenant qu'une petite quantité de calories. Il est intéressant de noter que les Mayas, qui connaissaient très bien ces petites graines les ont appelées « chia » ce qui veut dire force.

28 grammes de graines de chia apportent 11 grammes de fibres (!), 4 grammes de Protéines, 9 grammes de Lipides (dont 5 sont des acides gras essentiels oméga 3), 18% des AJR en Calcium, 30% des AJR en Manganèse, 30% des AJR en Magnésium et 27% des AJR en Phosphore.

Elles sont vraiment fortes, pas vrai ?!

De plus, les graines de chia sont remplies d'antioxydants. Et sur cette question, une petite étude met très bien en valeur les propriétés des graines de chia.

Une étude de 3 mois, effectuée sur 20 personnes, a montré que la prise quotidienne de 37 grammes de graines de chia réduisait un marqueur inflammatoire majeur de 40% ! [\(14\)](#)

Enfin, les graines de chia sont bonnes pour de nombreuses autres choses : elles sont extrêmement riches en protéines, ont un bon équilibre d'acides-amino, peuvent aider pour la perte de poids, peuvent réduire le risque de maladie cardiovasculaire, améliorer la santé des os, réduire la glycémie et bien entendu, sont extrêmement utiles pour combattre l'inflammation chronique !

Smoothie « Bombe d'Anthocyanines »

Un smoothie qui a la pêche pour les antioxydants et les nutriments !

Ingrédients (pour un smoothie) :

- 4 | fraises fraîches ou surgelées
- ½ bol | bleuets frais ou surgelés
- ½ bol | mûres ou framboises fraîches ou surgelées
- 2 cuillers à café | graines de chia
- 1 tasse | lait d'amande
- En option : 1 cuiller à café | miel cru (non pasteurisé) ou pour une option moins riche en glucides : ajoutez 1 cuiller à soupe d'érythritol ou de xylitol* (ce sont tous deux des sucres alcooliques qui ne sont pas entièrement absorbés par le corps et peuvent être utilisés en toute sécurité)
- En option : 3 ou 4 glaçons pour plus de fraîcheur

* Le xylitol peut avoir des effets laxatifs, utilisez-le avec modération.

Instructions :

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur ou un robot de cuisine. Mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène et dégustez rapidement !

N'ajoutez pas de miel si vous surveillez vos calories, le contenu en glucides (fructose) des baies devrait être suffisant. ;)

Évitez de boire ce smoothie le soir.

Découvrez les Bienfaits Délicieux de..

Fraises

La fraise, telle que nous la connaissons, est un hybride de deux espèces sauvages que l'on trouve en Amérique du Nord et au Chili. Les fraises sont une excellente source de vitamine C et de manganèse, tout en apportant aussi une bonne quantité de potassium et de folate.

Ces morceaux rouges et juteux de bonheur contiennent un total de 91% d'eau, environ 7,7% de glucides et une faible quantité de graisses et de protéines.

De plus, les fraises sont remplies d'antioxydants et de composés bénéfiques pour la santé cardiaque et pour équilibrer la glycémie.

Elles contiennent également un autre composé antioxydant qui a été mentionné plus haut : l'acide ellagique. Un polyphénol antioxydant qui possède des vertus protectrices contre les maladies chroniques et qui pourrait même inhiber le développement du cancer. (15)

Des études ont également montré que les fraises (et les autres baies) peuvent potentiellement réduire le « mauvais » cholestérol LDL et booster le « bon » cholestérol HDL, et...réduire la tension artérielle. (16)

En résumé les fraises sont délicieuses, faibles en calories, saines, nutritives et permettent de réduire l'inflammation, le cholestérol, la tension artérielle, la glycémie ET le risque de cancer.

Et...ne sont-elles pas jolies ?

Thé Vert à l'Hibiscus

Une combinaison puissante d'antioxydants

Ingrédients (pour 1L) :

- 1 cuiller à soupe | fleurs d'hibiscus bio séchées
- 1 cuiller à soupe | thé vert bio (de préférence)
- En option : 1 cuiller à café (par tasse) | miel cru (non pasteurisé) ou pour une option avec moins de glucides : ajoutez une cuiller à café d'érythritol ou de xylitol* (ce sont tous deux des sucres alcooliques qui ne sont pas entièrement absorbés par le corps et peuvent être utilisés en toute sécurité)

* Le xylitol peut avoir des effets laxatifs, utilisez-le avec modération.

Instructions :

Rassemblez tous les ingrédients et faites bouillir 1 litre d'eau. Laissez reposer 5 minutes avant d'ajouter l'hibiscus et le thé vert. Laissez infuser (au moins) 5 minutes.

Ajoutez un peu de miel ou d'édulcorant si nécessaire.

Ce thé est idéal dans la journée mais il est préférable d'éviter de le boire le soir et la nuit.

Découvrez les Riches Bienfaits de ...

Hibiscus Le thé d'hibiscus utilise la fleur de la plante *Hibiscus Sabdariffa*. Ce thé a une couleur rouge rubis profonde et un goût acidulé prononcé.

L'hibiscus est rempli d'antioxydants – avec bien entendu de nombreuses anthocyanines qui lui confèrent sa couleur vive et un flavonoïde (mentionné plus tôt) appelé quercétine.

La forte concentration en antioxydants de l'hibiscus (et d'autres plantes) peut réduire le risque de cancer et aider également dans son traitement. Les recherches sur le sujet sont vraiment passionnantes et bien entendu très prometteuses ! [\(17\)](#)

Revenons toutefois à la quercétine...

Ce petit flavonoïde possède une large gamme d'actions, comme des propriétés anticancer, antiinflammatoires et antivirales.

En ce qui concerne ses propriétés antiinflammatoires, il a été montré que la quercétine possède des capacités antiinflammatoires durables. De plus, elle joue un rôle dans l'action de modulation de l'inflammation et de l'immunité. [\(18\)](#)

Et ce ne sont que des informations sélectionnées, il y a tout un univers de découvertes scientifiques sur la quercétine et les autres flavonoïdes intéressants. Cependant, dans le cadre de cet e-book, rappelez-vous simplement...

...l'hibiscus est votre ami antiinflammatoire !

OK, il est également votre ami en ce qui concerne la baisse de la tension artérielle, l'augmentation du « bon » et la réduction du « mauvais » cholestérol (HDL et LDL respectivement) et la perte de poids !

Thé Vert

Le thé vert est l'une des boissons les plus consommées et les plus saines sur terre.

Il est rempli d'antioxydants et de nutriments qui sont extrêmement bénéfiques pour le corps.

Dans le monde des boissons, le thé propose une quantité substantielle de polyphénols, une catégorie d'antioxydants qui peut réduire l'inflammation et prévenir/combattre le cancer.

Le thé vert contient 30 % de polyphénols en poids et une quantité très significative d'EGCG, une catéchine (antioxydant naturel) qui prévient les dégâts des cellules, entre autres choses.

Vous avez peut-être déjà entendu parler des propriétés de brûlage des graisses et de renforcement du métabolisme du thé vert. Néanmoins, regardons rapidement une autre propriété fascinante d'une bonne tasse de thé vert !

Plusieurs études menées par des scientifiques du monde entier ont trouvé la preuve que la catéchine EGCG peut avoir des bienfaits pour les personnes atteintes de polyarthrite rhumatoïde (PR). [\(19\)](#)

Et si ça marche pour la PR en réduisant les niveaux d'inflammation, nous ne pouvons que supposer que cela sera également efficace pour d'autres pathologies avec des niveaux élevés d'inflammation/CRP et des maladies inflammatoires chroniques.

Thé de Baies Zen

Idéal pour se détendre et renforcer votre système immunitaire en même temps

Ingrédients (pour 1L) :

- 1 cuiller à soupe | rooibos bio
- ½ bol | baies séchées ou surgelées
- En option : 1 cuiller à café (par tasse) | miel cru (non pasteurisé) ou pour une option avec moins de glucides : ajoutez une cuiller à café d'érythritol ou de xylitol* (ce sont tous deux des sucres alcooliques qui ne sont pas entièrement absorbés par le corps et peuvent être utilisés en toute sécurité)

* Le xylitol peut avoir des effets laxatifs, utilisez-le avec modération.

Instructions :

Rassemblez tous les ingrédients et faites bouillir 1 litre d'eau. Laissez reposer 5 minutes avant d'ajouter le rooibos et encore 5 minutes avant d'ajouter les baies. Laissez infuser (au moins) 10 minutes.

Ajoutez un peu de miel ou d'édulcorant si nécessaire.

Ce thé est idéal en soirée ou pour éteindre votre soif lors d'une journée calme.

Découvrez les Bienfaits Relaxant de....

Rooibos Le rooibos est un thé végétal qui vient des feuilles d'un buisson appelé *Aspalathus linearis*, que l'on trouve généralement sur la côte Ouest de l'Afrique du Sud.

Ce thé n'a pas de rapport avec les thés vert, noir ou blanc – le rooibos ne contient pas de caféine. Cependant il est rempli d'antioxydants, c'est pourquoi il se retrouve dans cet e-book !

L'un de ces antioxydants, l'aspalathine semble avoir des propriétés anti-diabète intéressantes.

Une étude sur des souris a montré que l'aspalathine réduisait la résistance à l'insuline et équilibrait la glycémie. [\(20\)](#)

Si vous avez des niveaux bas de fer, le rooibos pourrait être la boisson parfaite car elle contient peu de tannins (contrairement au thé vert ou noir). Les tannins interfèrent avec l'absorption de certains nutriments, comme le fer.

Il est important de savoir que le rooibos est très sûr. Néanmoins certains effets secondaires très rares ont été notés lors de la consommation de grandes quantités.

Certains composés du rooibos semblent stimuler la production d'œstrogènes (une hormone sexuelle féminine). Si vous avez des problèmes hormonaux, vous devriez donc y faire attention. [\(21\)](#)

Enfin, rappelez-vous simplement : le rooibos est indispensable pour renforcer votre système immunitaire lorsque vous voulez également...vous détendre.

Thé Gingembre et Curcuma

Un thé antioxydant pour épicer votre journée !

Ingrédients (pour 1L) :

- ½ cuiller à soupe | poudre de curcuma bio
- 3 - 4 cm | gingembre frais épluché
- 1 citron jaune ou vert
- un peu de poivre noir
- en option : un peu de miel cru ou d'édulcorant et une pincée de poivre de cayenne pour les aventuriers !

Instructions :

Dans une casserole, faites bouillir de l'eau, laissez-la reposer 5 minutes puis ajoutez le curcuma et le gingembre. Sur un feu doux, laissez frémir pendant 5 à 10 minutes.

Servir avec le jus d'un citron jaune ou vert, ajoutez un peu de poivre noir (je vais expliquer pourquoi bientôt) et vous pouvez ajouter un édulcorant et un peu de poivre de cayenne si ça vous tente.

Vous pouvez boire autant de tasses de ce thé que vous le voulez. Cependant évitez de le faire le soir, à moins que vous n'ayez prévu une activité physique intense ! ;)

Découvrez les Bienfaits Puissants de...

Curcuma

Le curcuma est plus qu'une épice de base pour le curry. C'est un tout absolu lorsqu'il s'agit de nutrition et des propriétés médicinales qu'il comporte !

En Inde, le curcuma a été utilisé pendant des milliers d'années comme une épice et comme une plante médicinale.

Récemment, la science a commencé à rattraper les connaissances ancestrales et à comprendre quels sont les composants avec des propriétés médicinales.

Dans le curcuma, il y a des composés actifs appelés curcuminoïdes, l'un des plus importants étant la curcumine.

La curcumine est l'ingrédient actif principal du curcuma et possède de très fortes propriétés anti-inflammatoires.

Cependant si vous le mangez tel quel, la curcumine dans le curcuma n'est pas très bien absorbée dans la circulation sanguine. Pour renforcer l'efficacité de la biodisponibilité de la curcumine, il y a une solution !

La pipérine, un composé se trouvant dans le poivre noir change la donne en renforçant l'absorption de la curcumine de 2000 %. (22)

Enfin, n'hésitez pas à manger ou à boire du curcuma avec un repas gras, la curcumine se dissout dans le gras et sera encore plus facilement assimilée par le corps.

Gingembre

Le gingembre est une racine originaire d'Asie du Sud-Est, une épice délicieuse qui non seulement

rajoute du goût mais confère également quelques bienfaits intéressants en termes de santé.

Peu de recherches existent sur le gingembre mais quelques études ont montré que le gingembre a beaucoup de choses pour lui.

Le gingembre est un puissant antiinflammatoire grâce à sa forte concentration en antioxydants – qui peut aider à prévenir les maladies neurodégénératives, le cancer, les maladies cardiovasculaires et bien entendu les maladies inflammatoires chroniques.

De plus, cette puissante racine peut équilibrer la glycémie. Par exemple, une étude a trouvé que le gingembre améliorait les niveaux de glycémie à jeun chez les diabétiques. [\(23\)](#)

Enfin et surtout, le gingembre peut également aider dans le processus de perte de poids lorsqu'il est combiné avec un bon régime et un mode de vie actif.

Thé Vert Cannelle et Miel

Une gourmandise sucrée et saine

Ingrédients (pour 1L) :

- 1 cuiller à soupe | thé vert bio (de préférence)
- 1 ou 2 | bâtonnets de cannelle
- 1 jus de citron vert
- 2 à 4 cuillers à café | miel cru ou édulcorant de votre choix

Instructions :

Faites bouillir 1 litre d'eau, éteignez le feu. Ajoutez le thé vert et la cannelle, puis laissez infuser 5 minutes Filtrez l'eau.

Ensuite ajoutez le jus de citron vert et un peu de miel ou un édulcorant si nécessaire.

Pour les meilleurs résultats, buvez-le le matin à jeun (avant le petit déjeuner) ou lorsque vous essayez de limiter la caféine !

Découvrez les Délicieux Bienfaits de ...

Cannelle

Cette épice délicieuse est utilisée à la fois pour les plats et les desserts, et est un autre ingrédient indispensable dans une cuisine.

Cependant, elle a également été utilisée pour ses propriétés médicinales pendant des milliers

d'années, et à présent la recherche confirme ce qui a été suspecté pendant des siècles !

Lorsqu'il s'agit de ses propriétés bénéfiques, la cannelle est remplie d'antioxydants. Elle contient de nombreux polyphénols qui sont un excellent outil pour stabiliser les niveaux d'inflammation.

Vous trouverez facilement la cannelle Cassia, la variété de cannelle la plus facilement disponible et la plus largement utilisée. Cependant, si vous voulez renforcer les bienfaits de la cannelle et pouvez vous le permettre, choisissez la cannelle de Ceylan.

Les propriétés antiinflammatoires de la cannelle ont été démontrées.

Dans une étude de 2015, les variétés de Ceylan et Cassia ont été testées. La cannelle de Ceylan a montré les résultats les plus intéressants dans la lutte contre l'inflammation chronique. Néanmoins la cannelle Cassia est également très efficace pour l'antiinflammatoire ! (24)

De même, la cannelle a des propriétés intéressantes en ce qui concerne la protection du cœur, elle peut améliorer la sensibilité à l'insuline, réduire la glycémie et réduire significativement le risque de diabète de type 2 !

Miel cru

Le miel cru est plus qu'un nectar sucré non pasteurisé délicieux rempli de saveur !

D'abord, pour profiter pleinement des bienfaits du miel, il doit avoir été aussi peu transformé que possible – pour vous en assurer, choisissez un miel bio et, si possible, produit localement.

Le miel est une bonne source d'antioxydants et il possède également des propriétés antibactériennes et antifongiques. Certains miels très spécifiques, comme le miel de Manuka, sont d'excellents outils pour stimuler la régénération des tissus (soigner les plaies).

De plus, un très bon miel peut vous aider à perdre du poids. Oui, vraiment !

C'est un très puissant prébiotique, ce qui veut dire qu'il peut nourrir les bonnes bactéries qui vivent dans vos intestins.

De nouvelles recherches ont montré qu'une flore intestinale saine (alias les bactéries des tripes) est essentielle, non seulement pour perdre du poids, mais également pour éviter de le reprendre ! (25)

Néanmoins, le miel contient encore du fructose – qui deviendra du glucose dans nos corps. Et ainsi, si vous prévoyez de perdre du poids, mangez-en avec modération. Deux cuillères à soupe par jour au maximum !

Thé Chai Polypore Oblique

Un thé chai original qui fera plus que vous surprendre !

Ingrédients (pour 1L) :

- 4 morceaux | champignon polypore oblique
- 1 bâtonnet | cannelle
- 2 cm | gingembre frais épluché
- 4 clous de girofle entiers
- 4 gousses de cardamome
- 1 anis étoilé (en option)
- ½ cuiller à soupe | grains de poivre noir ou rouge
- Un peu de lait d'amande non sucré
- En option : 1 cuiller à café (par tasse) | miel cru (non pasteurisé) ou pour une option avec moins de glucides : ajoutez une cuiller à café d'érythritol ou de xylitol* (ce sont tous deux des sucres alcooliques qui ne sont pas entièrement absorbés par le corps et peuvent être utilisés en toute sécurité)

* Le xylitol peut avoir des effets laxatifs, utilisez-le avec modération.

Instructions :

Versez l'eau dans une casserole, ajoutez le polypore oblique et les épices. Faites frémir doucement pendant 30 minutes. Vous pouvez laisser sur le feu plus longtemps pour un goût plus prononcé mais ne faites pas bouillir le mélange.

Une fois fermenté, filtrez le polypore oblique et les épices.

En servant, ajoutez un peu de lait d'amande et du miel ou un édulcorant, en fonction de vos goûts.

Découvrez les Bienfaits Concrets de...

Polypore Oblique

Ce champignon pousse sur les bouleaux dans l'hémisphère Nord. C'est un gros champignon avec un « aspect de boue » fixé sur un bouleau. L'intérieur du champignon est orange.

Important : N'allez pas faire de cueillette sans un spécialiste des champignons (mycologie). Les risques sont bien trop élevés et certains champignons... peuvent être mortels.

Le polypore oblique – de son nom scientifique *Inonotus obliquus* – est vraiment rempli de nutriments. Dans un polypore oblique, vous trouverez la plupart des vitamines B, de la vitamine D, du potassium, du cuivre, du sélénium, du zinc, du fer, du manganèse, du magnésium, du calcium, des acides aminés et de nombreux autres nutriments.

Les contenus antioxydants d'un polypore oblique sont élevés, les recherches sur le sujet sont minces mais espérons qu'elles s'intensifient bientôt !

Cependant, les recherches ont montré que le polypore oblique pouvait ralentir certaines cellules cancéreuses et la croissance de tumeurs chez les souris. (26)

De plus, une autre étude a montré que les triterpènes, des composés que l'on trouve dans le polypore oblique, peuvent provoquer l'autodestruction des cellules des tumeurs. (27)

Fascinant, n'est-ce pas ?

Cependant, ne nous enflammons pas trop vite. Comme toujours, la recherche prend du temps et de nouvelles études sur le polypore oblique sont toujours en cours. Espérons que cela mène vers des études approfondies sur les humains.

Revenons à l'inflammation et au système immunitaire...

Les recherches suggèrent que le polypore oblique peut être efficace dans le soutien au système immunitaire en aidant à la communication entre les cellules. (28)

De même, le rôle du polypore oblique dans l'amélioration de la communication entre les cellules

pourrait également aider à contrôler l'inflammation – ce qui est une excellente nouvelle pour combattre les maladies auto-immunes et les maladies inflammatoires chroniques.

Enfin le polypore oblique semble avoir des propriétés bénéfiques pour une tension artérielle élevée et pour les hauts niveaux de glycémie. Et en plus de tout ça, ses propriétés antiinflammatoires et anticancer pourraient potentiellement changer l'évolution des traitements médicaux actuels (c-à-d. des traitements pour le cancer et les maladies chroniques).

Le polypore oblique a un grand avenir dans nos vies et espérons que ce soit également le cas en médecine !

REFERENCES

- (1) Review Article: Oxidative Stress, Prooxidants, and Antioxidants: The Interplay Anu Rahal, Amit Kumar, Vivek Singh, Brijesh Yadav, Ruchi Tiwari, Sandip Chakraborty, Kuldeep Dhama. BioMed Research International. 2014
- (2) Absorption of anthocyanins from blueberries and serum antioxidant status in human subjects. Mazza G, Kay CD, Cottrell T, Holub BJ. J Agric Food Chem. 2002
- (3) A single portion of blueberry (*Vaccinium corymbosum* L) improves protection against DNA damage but not vascular function in healthy male volunteers. Del Bó C, Riso P, Campolo J, Møller P, Loft S, Klimis-Zacas D, Brambilla A, Rizzolo A, Porrini M. Nutr Res. 2013
- (4) Effect of blueberry ingestion on natural killer cell counts, oxidative stress, and inflammation prior to and after 2.5 h of running. McAnulty LS, Nieman DC, Dumke CL, Shooter LA, Henson DA, Utter AC, Milne G, McAnulty SR. Appl Physiol Nutr Metab. 2011
- (5) Sulforaphane suppressed LPS-induced inflammation in mouse peritoneal macrophages through Nrf2 dependent pathway. Wen Lin, Rachel T.Wu, Tienyuan Wua, Tin-Oo Khor, Hu Wang, Ah-Ng Kong. Biochemical Pharmacology. 2008
- (6) Pomegranate and its derivatives can improve bone health through decreased inflammation and oxidative stress in an animal model of postmenopausal osteoporosis. Mélanie Spilmont, Laurent Léotoing, Marie-Jeanne Davicco, Patrice Lebecque, Sylvie Mercier, Elisabeth Miot-Noirault, Paul Pilet, Laurent Rios, Yohann Wittrant, Véronique Coxam. European Journal of Nutrition. 2014
- (7) Pomegranate juice consumption for 3 years by patients with carotid artery stenosis reduces common carotid intima-media thickness, blood pressure and LDL oxidation. Aviram M, Rosenblat M, Gaitini D, Nitecki S, Hoffman A, Dornfeld L, Volkova N, Presser D, Attias J, Liker H, Hayek T. Clin Nutr. 2004
- (8) The neuroactive potential of the human gut microbiota in quality of life and depression. Valles-Colomer M, Falony G, Darzi Y, Tigchelaar EF, Wang J, Tito RY, Schiweck C, Kurilshikov A, Joossens M, Wijnenga C, Claes S, Van Oudenhove L, Zhernakova A, Vieira-Silva S, Raes J. Nat Microbiol. 2019
- (9) Blackberry, black raspberry, blueberry, cranberry, red raspberry, and strawberry extracts inhibit growth and stimulate apoptosis of human cancer cells in vitro. Seeram NP, Adams LS, Zhang Y, Lee R, Sand D, Scheuller HS, Heber D. J Agric Food Chem. 2006
- (10) Anti-inflammatory effects of polyphenolic-enriched red raspberry extract in an antigen-induced arthritis rat model. Jean-Gilles D, Li L, Ma H, Yuan T, Chichester CO 3rd, Seeram NP. J Agric Food Chem.