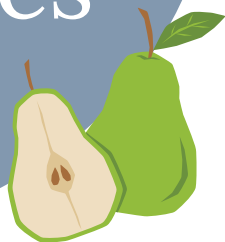


Le Miam-Ô-Fruit

Méthode France Guillain



Le Miam-Ô-fruit en quelques mots



Comment prendre naturellement soin de sa santé, l'améliorer, la conserver ?

Pour bien fonctionner, notre corps et surtout notre cerveau ont besoin de graisses et de sucre.

Bien entendu, il ne s'agit pas de n'importe quelle graisse, mais des graisses de bonne qualité, bio et à 1ère pression à froid, ainsi que de l'huile issue des graines et des oléagineux.

C'est la même chose pour le sucre, il ne s'agit pas ici de sucre raffiné, mais du meilleur sucre qu'il soit, à savoir celui des fruits crus.

C'est le mélange de ce bon gras et de ce bon sucre qui vont être intéressants pour notre cerveau et l'assimilation de tout ce que contient le Miam Ô fruits.

Le Miam-Ô-fruit couvre tous nos besoins essentiels, il s'agit du plat le plus antioxydant qui va capturer immédiatement les radicaux libres présents dans notre estomac.

Il va chasser les mauvaises graisses du corps et les remplacer par des bonnes **graisses brunes** indispensables pour aider notre corps à bien fonctionner, se réparer et le nourrir correctement.

Si le Miam Ô fruits est excellent pour la santé, la mastication l'est tout aussi !

Quelques bienfaits du Miam Ô Fruits (liste non exhaustive) :

- parfait comme sucre lent (sportifs et diabétiques)
- améliore la qualité de la peau (acné, eczéma, rides, ...)
- dynamisant et revitalisant extraordinaire
- régule et règle l'hypertension grâce à sa présence en potassium (K)
- puissant antioxydant, il élimine le stress oxydatif
- booste l'immunité, la protection et la réparation du corps.
- favorise la régénération du corps (car oui, un corps peut se régénérer à tout âge)

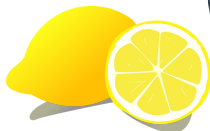
A lire :

"La Méthode" - France Guillaïn

"Miam-Ô-5 Miam-Ô-fruit" - France Guillaïn



La Recette



Ingrédients à prévoir : (tous bio !)

- Graines de lin (blond ou brun non décortiquées) et graines de sésames (non grillées)
- Graines oléagineuses (non grillées, salées, ni trempées ou déshydratées) : courge, tournesol, noix, amande, noisette, cajou, arachide, macadamia, noix du Brésil, etc...
- 2 bocaux en verre
- Banane
- Huile de colza ou de lin
- Citron
- Fruits frais : pomme, poire, kiwi, mangue, papaye, raisins, ananas, fruits de la passion, ...

Sauf : orange, pamplemousse, pastèque, melon : ils sont à digestion trop rapide mais pourront être consommés seuls à d'autres moments.

Pas de fruits séchés (pruneaux, raisins, ... car ils sont cuits par le soleil)

Pas de poudre (spiruline ou autre superaliment), ni de gingembre, menthe, ...

Seul le pollen frais ou le miel peuvent être ajoutés au Miam-Ô-Fruit.



En amont :

- Dans le 1er bocal :

- Mixer ensemble 2 à 3 càs de graines de lin et la même quantité de graines de sésame.

Conserver ce bocal dans le bas du frigo pas plus d'une semaine.

A la fin de la semaine terminer les surplus dans vos salades. N'en gardez surtout pas pour la semaine suivante, elles s'oxyderaient.

- Dans le second bocal :

- Mélanger au moins 3 graines oléagineuses mixées grossièrement ou coupées au couteau.

Ce mélange de 3 graines peut être mélangé à la banane ou disposé sur les fruits du Miam à la fin de la préparation.

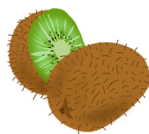
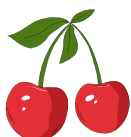
1. Préparation :

1. Écraser à la fourchette ½ banane jusqu'à obtenir un mélange bien lisse, liquide/mousseux
2. Ajouter 2 càs pleines (= 20ml) d'huile de colza (ou huile de lin, de sésame, de chanvre), émulsionner pour que la banane absorbe bien toute l'huile,
3. Ajouter 2 càc de jus de citron fraîchement pressé, bien mélanger le tout !
4. Ajouter 2 càs pleines mais rases du bocal n°1
5. Et 1 càs pleine mais rase du bocal n°2 (les cuillerées sont rases pour ne pas irriter l'intestin),
6. Sur ce mélange, ajouter très joliment au moins 3 (voire beaucoup plus) sortes de fruits coupés en morceaux,

Faites une belle assiette appétissante pour vos yeux et votre cerveau

www.happytherapy.vip





Le MIAM-Ô-FRUIT peut être transformé en « smoothie » qui sera dégusté à la paille pour le fluidifier légèrement.

Dans ce cas, qu'il faut également écraser la banane à la fourchette, la mélanger à l'huile, aux graines et aux oléagineux, ne pas tout « jeter » dans le blender !

Ajouter 2 doigts d'eau dans le blender. Surtout pas de lait végétal ou autre, pas de sirop ni de jus de fruit, seulement de l'eau.

Les enfants et les ados apprécieront ainsi que bien des adultes !

MASTIQUER ET INSALIVER LONGUEMENT EN PETITES BOUCHÉES, C'EST L'UNE DES CONDITIONS INDISPENSABLE À :

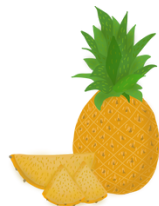
- la fabrication des graisses fluides dites brunes, indispensables.
- la réduction de l'état inflammatoire
- la régénération cellulaire
- la réduction de l'oxydation cellulaire

Le Miam-Ô-fruit peut-être préparé pour 3 jours, à condition de faire chaque préparation dans une boîte sous vide, individuelle, que l'on garde au réfrigérateur;

On ne prépare pas un grand saladier à diviser en trois.

Tu peux aussi retrouver la vidéo explicative de la préparation ici :

https://youtu.be/PGhU_ArBq0k



Contacte-moi si tu as des questions, si tu souhaites plus d'informations ou un accompagnement sur la Méthode France Guillain.

contact@happytherapy.vip

happytherapy.vip

 Happy therapy by Cécile Effinger

 happy_therapy_by_cecile

 HappyTherapy ByCécileEffinger





Arrive un âge où on a envie de prendre sa santé en main.
Pour certain.e.s c'est tôt, pour d'autres c'est un peu plus tard...

Lorsque j'étais petite, ma maman avait l'habitude de nous soigner avec des remèdes et des médecines naturelles (argile, tisanes, ...).
Elle cuisinait bio, et nous étions flexitariens.

Mes parents se séparent lorsque j'ai 11 ans. Je reste vivre chez mon papa où même si j'avais déjà mis la main à la pâte, j'apprends avec lui à apprivoiser la cuisine pour se nourrir. Lorsque je vais chez ma maman, nous cuisinons toutes sortes de plats plus fous les uns que les autres.
J'ai eu la chance d'avoir pu expérimenter, tester, goûter, me tromper, mais surtout d'apprendre !
C'est d'ailleurs ce que j'ai voulu transmettre à mes enfants.

A cela s'est ajouté une famille multiculturelle (Hollande, Espagne, Turquie, Maroc), des ami.e.s de toutes nationalités et une curiosité gourmande lorsque je suis en voyage (Mexique, Crète, Tunisie, Maroc, États-Unis, Japon, ...)

Ce n'est donc pas un hasard si je me suis intéressée et formée à la Cuisine Thérapie, ensuite à l'alimentation vivante, puis à la Naturopathie, à la cuisine Ayurvédique et enfin aux Méthodes de France Guillaïn.

Curieuse et gourmande de nature, je m'informe sans cesse pour nourrir ma curiosité, mais aussi, enrichir mes connaissances et mes compétences.

D'où mon envie de vivre très longtemps et en très bonne santé, que ce soit une santé mentale, physique et émotionnelle.

Prendre soin de moi, mais aussi des personnes qui veulent s'en donner les moyens est mon défi quotidien pour arriver en forme à la fin de sa vie.

Et pour cela, rien de tel que la thérapie et l'alimentation !

Cécile