

forme

Tonus, drainage, circulation

Des boissons pour rester

Pour être en forme, il faut veiller à ce que l'on mange... et à ce que l'on boit. Si l'eau reste la boisson santé n° 1, d'autres breuvages peuvent vous donner un vrai coup de pouce.

Besoin d'énergie?

Si vous manquez de vigueur, vous pouvez espérer un regain d'énergie grâce à des boissons naturelles.

Un jus de superfruits, bien vitaminé

Pour faire le plein de vitamine C au petit déjeuner, il y a encore mieux qu'une orange pressée. Aronia, açai, goji, acérola, grenade... bourrés d'antioxydants et très riches en vitamine C, ces superfruits acidulés (le plus souvent rouges) réveillent aussi vos papilles. Vous pouvez consommer leurs jus, seuls ou en cocktail. Mais attention, scrutez sur l'étiquette la mention « 100 % pur jus de fruits », pour éviter les ajouts de sucre inutiles. Vous les trouverez, par exemple, au rayon bio ou dans les magasins bio, sous les marques Bjorg, Gaylord Hauser, Vitabio ou encore Fructivia...



Jus de grenade

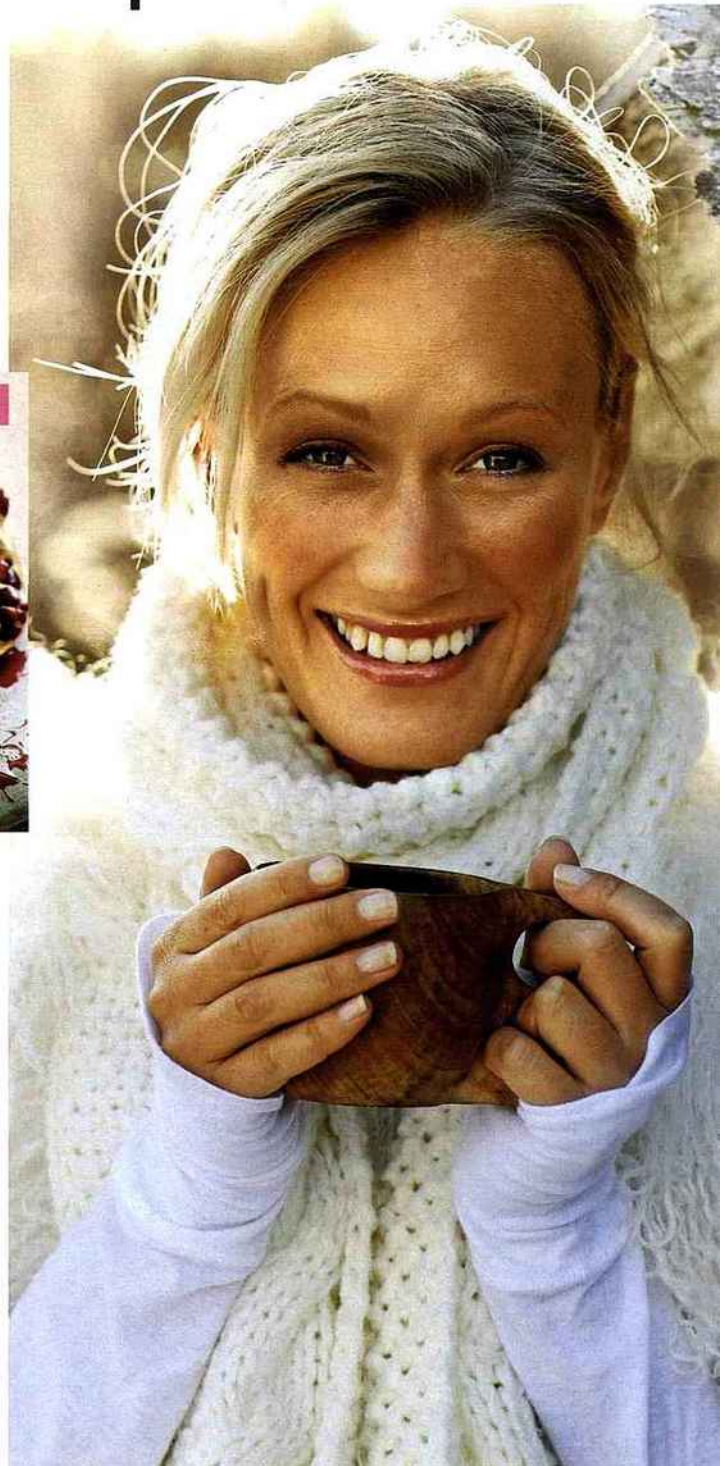
Une infusion au gingembre et au ginseng est très dynamisante

Les infusions ne servent pas seulement à vous faire dormir, elles peuvent aussi vous aider à vous réveiller. Deux racines sont connues pour leurs vertus stimulantes : le gingembre et le ginseng.

Vous les trouverez parfois associées au guarana, une plante riche en caféine naturelle, qui peut remplacer votre expresso. Tonus garanti en sirotant 2 à 3 tasses par jour, pas plus. Et en bonus, ce cocktail est aussi réputé pour ses vertus aphrodisiaques, idéales pour réveiller votre libido. Ces tisanes sont vendues en herboristerie ou en supermarchés (Infusion Boost et Moi, Les 2 Marmottes; Infusion citron, gingembre et ginseng, Marks & Spencer; Tisane d'amour stimulante, Moriba...). Seulement prudence : en effet, en cas d'hypertension ou de problèmes cardiaques, mieux vaut demander conseil à votre médecin.



Infusion au gingembre



au top cet hiver

Boostez vos défenses immunitaires

Si vous avez tendance à attraper tous les virus qui traînent (rhume, grippe, gastro...), misez sur ces boissons coup de pouce pour renforcer votre bouclier.



Lait à la cannelle

Un grog sans alcool, pour contrer le rhume

Ideales pour terrasser les virus, mettez des épices dans votre grog. La cannelle et le clou de girofle sont connus pour leurs propriétés antivirales et anti-infectieuses. Boire chaud fluidifie aussi le mucus et favorise l'évacuation des sécrétions, recommandée pour éviter la bronchite. Dès les premiers symptômes (éternuements, nez qui coule...), faites chauffer une tasse de lait (pour mieux solubiliser les

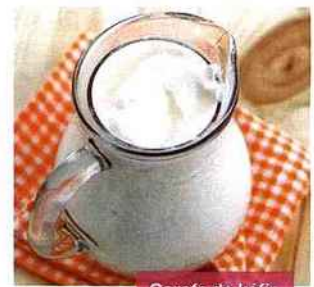
huiles essentielles présentes dans les épices) avec 1 bâton de cannelle + 2 ou 3 clous de girofle, pendant 5 minutes, puis laissez infuser quelques minutes en ajoutant le jus d'un demi-citron. Filtrez et ajoutez une petite cuillère à café de miel pour sucrer avant de déguster. Autre option : utiliser une préparation toute prête pour grog sans alcool (Vitaflor), à diluer dans une tasse d'eau bouillante.

Le kéfir, pour renforcer le système immunitaire

Riche en probiotiques, le kéfir est un lait fermenté originaire du Caucase et de Russie. Ces bonnes bactéries qui rééquilibrent notre flore intestinale aident à garder un bon système immunitaire. Faites-le maison, en suivant la recette tirée du livre *Mes petites recettes magiques aux probiotiques*

et aux prébiotiques (Leduc S. Éditions) de la pharmacienne Danièle Festy : dans une bouteille en verre, mélangez 1 litre de lait avec 50 g de grains de kéfir (en boutiques bio ou sur Internet) ou de poudre de kéfir (Yalacta kéfir lait, en pharmacie). Laissez reposer à température ambiante (sans fermer, mais en

couvrant la bouteille) en remuant de temps en temps, pendant 24 à 36 h. Filtrez à la passoire avant de fermer la bouteille pour laisser reposer une demi-journée. Ça y est, vous pouvez déguster cette boisson légèrement pétillante, à avaler dans les deux jours avant de recommencer l'opération.



Carafe de kéfir

Petite cure détox

Vous vous sentez plombée par les excès de l'hiver ? Pour drainer et retrouver un peu de légèreté, misez sur les boissons détoxifiantes.



Thé vert

Le thé vert, le plus riche en antioxydant

Particulièrement efficace pour lutter contre les toxines qui agressent et fatiguent l'organisme, c'est l'un des thés les plus riches en antioxydants. Il existe aussi de nombreux thés « détox » à base de thé vert associé à des plantes drainantes, comme le pissenlit ou l'hibiscus (BB Détox, Kusmi Tea; Jardin Bio; Fleurance nature; Teatox...). Pour bien éliminer, sirotez entre 500 ml et un litre de thé vert par jour en cure de deux à trois semaines, ou 2 à 3 tasses par jour tout l'hiver, mais de préférence à distance des repas, car il peut gêner la bonne assimilation du fer.

La sève de bouleau, drainante et reminéralisante

Riche en minéraux et dotée d'un effet diurétique naturel, la sève de bouleau est utilisée pour détoxifier en douceur les organes, comme le foie et les reins. Une fois bien « nettoyés », ils peuvent de nouveau fonctionner à plein régime et vous sentez la différence,

avec moins de fatigue. Vous trouverez la sève de bouleau 100 % pure et fraîche (bio) sous différentes marques (Holiste Nature, Vegetal Water...) sous forme de petits cubis de 1 à 3 litres. Utilisez-la en cure de trois semaines, en avalant 20 à 30 cl le matin à jeun.



Jus de citron

Le jus de citron au réveil

C'est LE réflexe détox au saut du lit : avaler le jus d'un demi-citron dans un verre d'eau à température ambiante, le matin à jeun. Vous mettez ainsi la machine en route en favorisant le travail du foie, organe « détox » par excellence.

Par Laura Chatelain



Aloe vera

De l'aloé vera, dans votre jus du matin

La pulpe de cette plante est riche en nutriments qui stimulent les défenses naturelles de l'organisme (utilisée aussi pour hydrater la peau et apaiser les coups de soleil). L'idéal est d'ajouter 3 cuillerées à soupe de pulpe d'aloé vera stabilisée (Forever living products) ou de gel d'aloé vera à boire (Bio Vit'am; Pur Aloé) dans votre jus de fruits au petit déjeuner. Ils sont plus concentrés en actifs bénéfiques que les jus d'aloé vera.