

Le bon geste : « J'peux pas, j'ai tea-time »



Que vous rentrez d'une sortie, des courses ou d'une journée de boulot: s'arreter 5 minutes pour prendre un thé ou une tisane chaude a plusieurs avantages:

- ça détend :)
- la température élevée "nettoye" le fond de la gorge d'une éventuelle charge virale en éliminant les virus par la chaleur et en les déviant vers les voies digestives plutôt que vers les voies respiratoires.
- le **thé vert** contient l'épigallocatéchinegallate (**EGCG**), une molecule qui diminue les effets du vieillissement cellulaire, le tour de taille (eh oui!) et l'inflammation, et qui détoxifie le foie. Pour cela il faut rincer le thé (en vrac) dans une tasse d'eau à 80° avant de l'utiliser pour l'infusion, toujours à 80° (pour ne pas brûler la précieuse EGCG). Il contient aussi la **théine** qui est un anti-fatigue.
- les **tisanes** sont à adapter à vos goûts et vos besoins, par exemple :
 - une infusion de **thym citronné** entretient la bonne flore intestinale et désinfecte les voies respiratoires.
 - une infusion de **queues de cerise** à un effet diurétique et stimule la melatonine pour un bon sommeil.
 - une infusion de **gingembre** rechauffe, réveille et favorise la digestion des graisses.

A vous de voir quel "sas" de détente sera votre préféré.

Ma recette : Tarte rustique chataigne et potimaron

Pour la base :

- 50 g d'huile de coco, 5 cl d'eau, 125 g de farine de chataigne et 125 g de farine de blé.
ou
- une base toute faite, par exemple la base végétale de la marque Magioni (Delhaize)

Pour la garniture:

- 1/2 potimaron
- 25 cl de lait d'amande tiède
- 1 càc de ras el hanout (épice marocaine)
- 2 betteraves crues
- 4 càs d'huile d'olive
- 125 g de pois-chiches en bocal, égouttés
- 1 càs de graines de courge
- 1 petit pouce de gingembre frais haché
- une grosse poignée de persil plat
- fleur de sel, piment d'espelette



Astuce: j'ai "jeté" les restes de légumes y compris la peau du potimarron et les fânes de betterave dans une casserole avec un cube de bouillon de boeuf bio, un oignon et de l'eau bouillante pour faire une soupe. Zero gaspi !

*Et comme il faut réinventer ses contacts sociaux, pourquoi ne pas profiter des derniers moments de beau temps pour se retrouver entre amis avec son **picnic**? Cette tarte se déguste également froide et s'emporte facilement.*

L'actu santé : On zingue

Le **zinc** est un micronutriment **anti-viral** bien connu mais souvent oublié.

Alors pour renforcer nos défenses, en plus de s'assurer qu'on a un taux optimal en vitamine D, une flore intestinale équilibrée et un apport suffisant en vitamine C (j'en parlais dans ma newsletter hors série du mois de mars sur facebook); on fait **vérifier son taux sanguin de zinc** à la prochaine occasion, et on prend un complément s'il y a une carence (par exemple du bisglycinate de zinc). 70 % de la population n'ont pas les apports recommandés de 11mg/j, notamment les **végétariens**; et les personnes sous **statines** (traitement pour le cholestérol), **IPP** (traitement de l'acidité gastrique) ou **anti-inflammatoires** absorbent moins bien le zinc.

En attendant, on augmente déjà les **sources alimentaires** de zinc:

- les produits de la mer (le "champion" étant les huîtres avec 70mg/100g)
- le jaune d'oeuf
- la viande
- les bananes
- les céréales complètes
- les oléagineux
- les légumineuses
- le gingembre et
- les graines de courge

Attention que les phytates des **céréales** et des **légumes** diminuent l'**absorption** du zinc, ainsi que le **thé** (mais qui, de toute façon, ne va pas très bien avec les huîtres). Le **chocolat** par contre augmente son absorption.

Alors, on zingue? (Je ne parle pas de la signification en argot qui veut dire boire un verre au

comptoir, traditionnellement en zinc)

Santé !

Le petit mot de la fin :



Nous voilà délivrées libérées de nos enfants adorés ;-) qui retrouvent enfin le chemin de l'école ou de l'unif; et comme on doit quand même réorganiser son agenda, on bloque des moments pour soi et on se remet à une **activité physique régulière**.

Marche rapide pendant la pause de midi, step devant la TV, danse, cours de fitness (en ligne ou en groupe) ou tout autre nouveau cours qui commence en septembre: du moment qu'on accélère son rythme cardiaque **pendant 30 minutes (ni plus ni moins)**, idéalement plusieurs fois par semaine, on stimule ses défenses **anti-âge** et **anti-cancer**, on **brûle du gras**, on **libère des endorphines** qui nous rendent heureux...

Alors: qu'est-ce qu'on attend (pour être heureux) ?

Je vous souhaite une bonne rentrée :)

Ulrike Lambach

Ulrike Lambach - Tel : 0499 17 95 60
www.mangersainplement.be