

Le bon geste On fait peau neuve

C'est de saison : à l'arrivée des beaux jours on a envie d'une belle peau.

Notre assiette y contribue de manière importante :

Les omega 3/6/9 (dans les **huiles végétales** et les **produits de la mer**), les antioxydants (dans les **fruits et légumes colorés**), la querçétine (dans la **pomme** p.ex.) la bromélaïne (dans l'**ananas**) etc...

Sans oublier son 1,5 litre d'**eau** bien **minéralisée** (Contrex, Hepar, St. Pellegrino) par jour pour assurer une bonne hydratation bien sûr.



Mais on peut aussi carrément s'en mettre plein la peau :

faire une masque du visage à l'avocat ou au concombre, un rincage des cheveux à l'eau citronnée...

Ou encore se faire un peeling du corps :

Mélangez 1 cès d'huile d'olive, 1 cès de miel, 1 cès de sucre (puisque'on n'en mange plus, histoire de ne pas gaspiller) et le jus d'1 citron; et frictionnez le corps (pas le visage!) avec ce mélange.

Peau de pêche garantie !

L'actu santé Quand le "SANS" perd son SENS



Mon sang n'a fait qu'un tour quand j'ai vu cette publicité d'une marque VEGAN que je ne citerais pas, qui vend "fromage" rapé, "Gouda" en tranches, "feta"...

Le tout SANS produit laitier NI lactose NI soja NI gluten NI noix NI conservateurs. Beaucoup de consommateurs n'y voient que l'adjectif VEGAN et en concluent que c'est forcément bon pour leur santé et celle de la planète, SANS se demander ce qui peut bien y avoir dans ce produit SANS.

J'ai vérifié la liste des ingrédients: comme je le suspectais, il ne reste pas grand chose: de l'huile de noix de coco, de l'amidon, des correcteurs d'acidité, du sel et des arômes . Donc du gras et des glucides, **zero protéines, zero vitamine D, A, E, K, zero Calcium**, mais 1,7g/100g de sel. Bon, ils ont quand même rajouté un peu de vitamine B12 puisque le produit s'adresse aux végétariens (qui sont à risque de carence)...

Mais quand on fait le choix de changer son alimentation pour des raisons de santé ou d'écologie, n'est-ce pas souvent aussi parce qu'on veut se rapprocher de la nature? Est-ce qu'on a envie alors d'être gavé aux produits ultratransformés et à la densité nutritionnelle proche de zéro ?

Bref, ce n'est pas parce que c'est VEGGIE ou SANS que c'est bon pour la santé. Ce qui est bon, ce sont les aliments **les moins transformés possible** : Une portion de lentilles, de pois-chiches ou d'haricots rouges (relevé avec des herbes / aromates) valent mieux que tous les "burgers" végétariens tout faits. Revenons à la simplicité !

Et en ce SENS : voici une recette SANS viande mais avec beaucoup de goût :)

La recette

Steak de chou blanc au chèvre, noix et grenade

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 gros chou blanc
- 1 grenade
- ½ botte de coriandre
- 50g de cerneaux de noix
- 240g de chèvre frais
- 6 càs d'huile d'olive
- poivre et sel



Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C
- Coupez le chou horizontalement en 4 tranches épaisses. Badigeonnez-les d'huile d'olive et grillez les rapidement sur les 2 faces à la poêle. Poursuivez la cuisson pendant 20 minutes au four
- Egrenez la grenade
- Dressez les assiettes : parsemez les tranches de chou de fromage de chèvre émietté, de grains de grenade, de cerneaux de noix et de feuilles de coriandre.
- Arrosez d'un filet d'huile, salez et poivrez.

BON APPETIT !

Le mot de la fin

Délivrée, libérée, je ne bois plus de café!

La caféine a du bon mais pas que ... et pour les femmes les inconvénients d'une consommation régulière vont prendre le dessus avec les années qui passent. Principalement parce que le café

déminéralise et acidifie (surtout quand il est pris jeûn, beaucoup moins en fin de repas). Et ça c'est de très mauvaise augure pour notre santé musculo-squelettique et augmente fortement le risque d'ostéoporose p.ex.

Mais qu'est-ce que c'est bon ce petit espresso !

Personnellement je suis sûre que mon faible pour l'énergie cette marque de capsules très connue a aggravé mon addiction: quand je fermais les yeux, j'avais presque l'impression de boire mon café avec le beau George Clooney. Mais pas que.

L'accoutumance est réelle au-delà de 3 tasses / jour.

Alors en tant que scientifique que je suis, j'ai fait une petite expérience, convaincu que l'**effet placebo** y est aussi pour quelque chose dans le coup de boost que cette petite tasse en si bonne compagnie me donnait :)

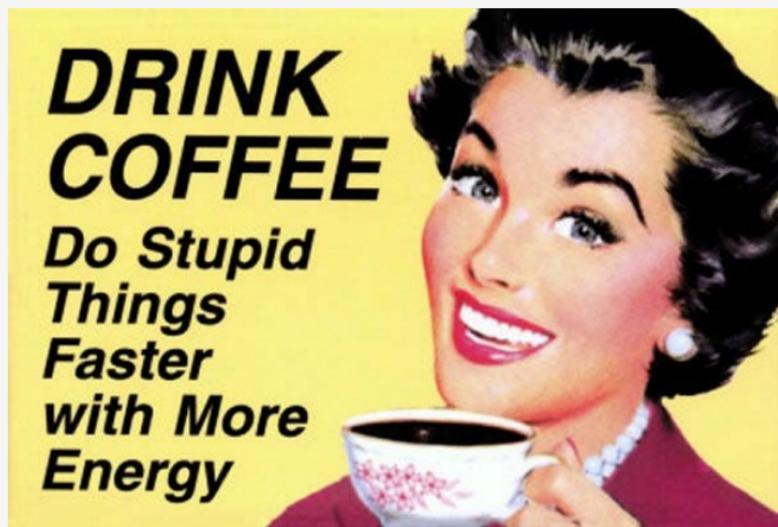
J'ai mélangé dans une boîte des capsules normales et des décaféinées, moitié/moitié, et j'ai continué à boire mes cafés en me servant sans regarder...

Réultat : je n'ai pas ressenti de différence quant à mon niveau d'énergie. CQFD

Ensuite, j'ai continué le système en augmentant très progressivement la proportion de capsules décaféinées dans la "boîte aveugle" et au bout de quelques semaines, ni vu ni connu, je ne bois plus que du déca. Du coup j'en bois moins puisque je n'en ai plus "besoin".

Sevrage caféine réussi ! Et même pas fatiguée :)

Merci quand-même pour ces bons moments passés ensemble, George. Je vais juste continuer à regarder tes films. *What else?*



Je vous souhaite un très bel été !

Et ne manquez surtout pas ma Newsletter du mois d'Août:
Il y aura des **infos importantes concernant mes consultations** ;-)

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