



Le saviez vous ?

Reminéralisants, et riches en fibres, en vitamines précieuses, les légumes racines sont importants en cette saison, pour panser les excès des fêtes.

Les fruits secs offrent une belle teneur en magnésium, ils sont source de bonne humeur. Vous pouvez les faire pré tremper une nuit, pour faciliter leur digestion et une meilleure assimilation par l'organisme.



La lentille corail est riche en minéraux, anti oxydants, une légumineuse plus digeste que d'autres.

Les kiwi, agrumes et aromates frais offrent la vitamine C, si précieuse en cette saison pour faire face aux aléas de l'hiver et booster le système immunitaire.



Le Saviez vous?

La lactofermentation permet de transformer les glucides en acide lactique grâce aux ferments lactiques (rien à voir avec le lait.) Elle facilite la digestion et l'assimilation des nutriments par l'organisme, pour un microbiote en pleine forme. La lactofermentation permet une meilleure conservation des ingrédients, dont elle sublime les saveurs.

La flore intestinale ensemencée aux produits lactofermentés, retrouve vigueur et vitalité. Nos intestins se trouvent en meilleure posture pour optimiser l'évacuation des déchets et le tri de ceux ci.





Le Saviez vous?

La période des fêtes, le stress, le manque de sommeil, les excès de produits non bruts, le manque d'activité physique, ont pour conséquence directe de malmener nos intestins, ce qui provoque inconfort et inflammations...

Pour corriger l'acidité provoquée, et rétablir l'équilibre acido-basique:

- Réduire les aliments industriels,
- Favoriser les fibres
- S'hydrater de tisanes et infusions
- Consommer, légumes lactofermentées, crus ou/ et cuits à la vapeur douce.
- Respecter son rythme biologique (sommeil repos, activité physique: yoga kundalini par exemple :) , marche, cohérence cardiaque..)

