

LES BOISSONS

légères et réconfortantes

Elles peuvent être boostantes, calmantes, revitalisantes, apaisantes, régénérantes ou détoxifiantes, elles se doivent de rester en toute circonstance... légères et réconfortantes



Les tisanes, les bouillons, les décoctions... les infusions d'herbes, de plantes, de fruits, d'algues, d'épices, de tout ce que monde végétal recèle de bienfaisant au plan émotionnel comme au plan physiologique, sont un puissant recours en temps de réduction alimentaire. S'abreuver de breuvages délicieux, salés, doux ou épicés selon l'humeur ou le temps, à volonté... jusqu'à plus soif, est à la fois détoxifiant et rassasiant, pour peu qu'on leur ajoute un peu de psyllium autant pour les épaissir que pour participer au grand ménage que nous entendons mener à bien en cure, ou que nous soyons en descente alimentaire avant d'entreprendre un jeûne, ou en remontée alimentaire après avoir jeûné. Carine Baudry a signé pour [Nunshen](#) et [Chic des Plantes](#) des tisanes et des bouillons exceptionnels.

Les super-aliments sont des aliments naturels avec une valeur nutritionnelle exceptionnelle. Ils possèdent des quantités élevées de (phyto)nutriments, de vitamines, de minéraux, d'oligo-éléments, d'antioxydants, d'enzymes, de fibres, d'acides gras, d'acides aminés, de protéines... ils sont un concentré de vertus pour notre vitalité.

La façon la plus facile, la plus efficace et la moins chère de décupler notre immunité est d'ingérer des aliments immunostimulants, car les nutriments issus des aliments sont mieux absorbés que ceux venant des compléments alimentaires. Vous les trouverez en bouillons tout préparés chez [Sol Semilla](#), ou vous concocterez vos propres bouillons à base de poudres de super-aliments; en vous inspirant de leurs compositions, vous réaliserez les vôtres, sur-mesure.



UNE SÉLECTION DE SUPER-ALIMENTS

- baies de goji, baies d'aronia, açaï, acerola, cranberries, grenade, myrtille, mulberry, épinevinette, physalis, cassis, papaye, camu camu, nopal, chou kale, baobab, moringa, herbe de blé, menthe
- curcuma, gingembre, ginseng
- graines germées
- fève de cacao, caroube
- lucuma, maca
- guarana, ashwagandha
- amande, noix de cajou, macadamia, noix de coco
- graines de chanvre, lin, chia, grenade, courge, tournesol, fénugrec, cardamome
- algues telles que spiruline, klamath, chlorella

LA PRÉPARATION

Dans un shaker ou un pot qui peut se fermer hermétiquement, faire couler de l'eau chaude avant d'ajouter une cuillère de poudre de super aliment ou de poudre de bouillon tout préparé. Remuer avant d'ajouter une à trois cuillère à café de psyllium et secouer le shaker pour bien mélanger le psyllium au breuvage. Vous pouvez le boire tel quel avant qu'il épaississe ou attendre quelques secondes pour que la préparation devienne onctueuse, un peu comme une bouillie. Oui, le breuvage est un peu régressif mais en période de jeûne, nous pouvons nous sentir vulnérables si ce n'est prêts à renaître pour regarder le monde... et soi-même avec un regard neuf.



Marie Gophie L
NatuRawChef ®



PRÉCISION SUR LE PSYLLIUM

Le psyllium, on n'utilise pas la graine mais le tégument du plantain qui a la particularité de se gonfler énormément dans l'eau. Lorsqu'on l'ingère, il va se gonfler dans les intestins et libérer la paroi intestinale de ce qui l'encrasse et préparer ou parfaire le travail du jeûne.

Quand on fait une cure, les quantités sont progressives. 1 CàC, puis 2, puis 3, dans un shaker avec de l'eau, une boisson, un jus de légumes ou de fruits, une tisane, un bouillon... avec un simple jus de citron ou même avec des breuvages plus gourmands engageant de la poudre de lait de coco déshydratée, de la chicorée et même du cacao ou de la caroube, pour des préparations gourmandes et légères.

Pour ceux qui veulent une reprise alimentaire avec des corps gras, le lait de coco lyophilisé est très bon avec de l'eau chaude ou froide.

Comme tout grand nettoyeur, le psyllium peut provoquer des petits inconforts, surtout lorsque l'organisme est encombré. Avec une alimentation naturellement hypotoxique comme l'est ma cuisine végétale et crue, nous avons moins souvent besoin d'avoir recours à des purges ou des jeûnes.

Ensuite, vous pouvez préparer vos propres bouillons, apprécier à nouveau les tisanes avec ou sans psyllium. Ce dernier va freiner nos ardeurs à se précipiter sur la nourriture si l'envie s'en fait sentir. L'important est de saliver pour la nourriture. S'il y a salivation, c'est que le corps est prêt.

La reprise alimentaire peut être plus difficile que le jeûne lui-même et c'est là qu'il y a des dérapages. C'est pour cela que... je suis là ; pour vous apporter des recettes de préparations délicieuses pour enchanter votre palais des mille et un parfums...



Marie Gophie L.
NatuRawChef ®