



C'EST BON ET ANTI-FATIGUE

Graines germées, fruits oléagineux, fruits et légumes frais, de préférence crus, ail, gingembre, micro-algues d'eau douce comme la chlorella et la spiruline, jus d'herbes et boissons lacto-fermentées, voilà la base de l'alimentation vivante. Chacun de ces aliments représente une source XXL de vitamines, minéraux, enzymes, molécules antioxydantes..., facilement assimilables, carburant optimal pour faire fonctionner les cellules de l'organisme et du cerveau. En clair, ça donne la pêche ! C'est l'exact opposé de l'alimentation industrielle, trop riche en protéines animales, en graisses saturées, en sucres et en aliments raffinés, des calories vides qui fatiguent et plombent l'organisme à la longue.

C'EST TOUT BÉNÉF POUR LA LIGNE ET LA PEAU

Plus lifestyle que régime, l'alimentation vivante a des effets secondaires bénéfiques : elle aide à garder naturellement son poids de forme et un teint frais. D'abord, parce que c'est une alimentation riche en nutriments, mais pas en calories. Ensuite, parce qu'elle rééquilibre les fonctions enzymatiques digestives et la flore intestinale. Ce qui signifie une meilleure assimilation de ce que l'on mange et une élimination régulière des toxines et des déchets. Et pourquoi tant de « vert » dans

ce menu ? Pour sa teneur en chlorophylle. Pourvoyeur d'oxygène, régulateur acido-basique, super antioxydant, ce pigment vert possède un effet détox hors pair. Seule condition : ne pas le cuire, car il ne résiste pas à la chaleur.

C'EST FACILE

Pas question de virer ayatollah de la graine germée ! L'idée, c'est d'« healthy-iser » un peu

notre alimentation quotidienne en suivant quelques principes :

- Avant chaque repas, on avale un verre de jus de légumes lacto-fermenté (Breuss), à shopper dans les magasins bio.
- On agrémente ses plats d'une poignée de graines germées. L'alfalfa est très doux au goût.
- On ajoute à son smoothie maison du matin une poignée de pousses d'épinard, de la spiruline et du pollen.
- A l'apéro, on se fait des toasts de tartare d'algues.
- On corse ses plats avec du gingembre et de l'ail (non cuits).
- Avant de les consommer, on fait tremper dans l'eau (8 à 12 heures) amandes, noisettes et noix, étape qui « réveille » leurs enzymes, source de vitalité. Et ça les rend plus digestes.
- On boit un jus d'herbes chaque fois qu'on croise un Cojean.
- Pour les aliments qui ne se consomment pas crus, on vise une cuisson courte et douce.

CLAIRE DHOUILLY

A lire : « Les Secrets de l'alimentation vivante » (éd. Albin Michel), de Jacques-Pascal Cusin, pionnier de l'alimentation vivante en Europe.

Phénomène beauté

L'ALIMENTATION VIVANTE

Source d'équilibre, cette façon de se nourrir est plébiscitée par les stars et les healthy girls. Nous aussi, on s'y met !

Retrouvez
les régimes
de stars
les plus fous
sur elle.fr