Bon à savoir

Que manger pour combattre la fatigue ?

Photos : DR

Nous connaissons tous des périodes de fatigue, particulièrement durant la saison hivernale.
Dès les premières sensations de fatigue, il faut réagir.
Nous disposons de moyens très simples pour retrouver la forme, dont certaines recommandations alimentaires.

Augmentez la part des fruits et légumes
Fruits à gogo : mandarines, pamplemousses, jus d'orange pressé au petit-déjeuner, kiwis, ananas, etc.
Il faudrait en manger au minimum deux par jour, idéalement trois. Légumes cuits et crus : une crudité ou un potage à chaque repas suivi d'un plat accompagné de légumes cuisinés.
Les légumes et les fruits ont l'avantage d'apporter de la vitamine C et de l'acide folique, des éléments connus pour aider l'organisme à renforcer ses défenses.

Viande, poisson, œufs, une fois par jour si possible. Mettez au menu une fois par jour au minimum du poisson ou des œufs, de la volaille ou de la viande.

Limitez votre consommation d'excitants
Les excitants et notamment les boissons contenant de la caféine (café, thé et sodas) fatiguent inutilement l'organisme.
Mieux vaut donc s'en passer surtout lorsqu'on se sent fatigué.

Misez sur le magnésium
Et enfin, contre le stress, grand pourvoyeur de fatigue, pensez au magnésium !
Une alimentation équilibrée est généralement suffisante pour couvrir nos besoins.
On peut cependant booster nos apports en privilégiant les aliments les plus riches en magnésium : épinards, céréales complètes, fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes), légumes secs (haricots blancs, lentilles, pois cassés), chocolat noir et certaines eaux minérales.

Soupe de poulet à la crème

Blancs de poulet, 2 tasses de bouillon de volaille, 1 tasse de lait, 1 tasse de crème fraîche, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 4 cuillères à soupe de farine, 3 cuillères à soupe de beurre, sel, poivre

Faire cuire le blanc de poulet dans l'eau salée pendant 25 minutes, le couper en cubes. Dans une marmite, faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter le sel et la farine. Mélanger à feu doux jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée, ajouter le lait froid, fouetter vivement pour éviter la formation de grumeaux. Ajouter le poivre, mélanger régulièrement avec une cuillère en bois, sans s'arrêter pour empêcher la formation d'une peau à la surface, ajouter le bouillon de volaille, le jus de citron et les cubes de poulet et laisser cuire quelques minutes, ajouter la crème fraîche et laisser cuire pendant 10 minutes.

Argile verte : un soin miraculeux pour la santé

Que ce soit en masque ou en cataplasme, l'argile verte est un produit miraculeux aussi bien pour calmer les douleurs, les courbatures que pour blanchir les dents, soigner les boutons sur le visage ou le corps, ou améliorer la qualité de la peau ou des cheveux.

L'argile pour soulager la sinusite
Appliquez pendant 1/2 heure sur les arcades sourcilières des compresses d'argile (de l'argile dans un mouchoir soit en papier soit en tissu).
Restez bien au chaud.
Renouvelez l'opération 3 fois par jour. L'argile est utilisée pour soulager la douleur provoquée par les sinus et non pas pour guérir. Il faut donc consulter un médecin et suivre sa prescription.

L'argile verte pour la peau
Non seulement l'argile fait fuir microbes et bactéries, absorbe et régule l'excès de sébum, régénère les tissus fragilisés par l'âge, mais en plus c'est un cicatrisant efficace.

L'argile pour soigner les boutons infectés
A l'aide d'un pinceau, appliquez l'argile verte sur les zones irritées et infectées. Laissez sécher. Rincez. Puis passez un quart de citron sur le bouton.

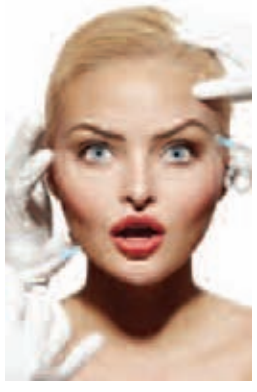
L'argile pour nettoyer et blanchir les dents
Pour avoir les dents blanches et saines on utilise l'argile verte comme dentifrice ! On trempe la brosse à dents dans une pâte d'argile verte, additionnée d'eau. On frotte. On rince. Les dents deviennent blanches et l'haleine fraîche.

Le mal de gorge

Un mal de gorge peut avoir de multiples causes : la première qui nous fait consulter est l'angine ou la rhino-pharyngite. Les autres causes sont des irritations dues à la pollution, au tabac, à une irritation mécanique comme de parler trop fort, trop longtemps, de se racler la gorge, une allergie, la présence d'une tumeur bénigne ou maligne… Face à un mal de gorge persistant, il est conseillé de consulter votre médecin, il examinera votre gorge et fera le nécessaire pour vous soulager.

Rajeunir naturellement, c'est possible !

Pour bien vieillir, le meilleur moyen ne serait pas de se tartiner de crème en tous genres, mais de bien manger et bien bouger ! Faire le plein d'antioxydants, de vitamines et de minéraux, pour garder la forme et la santé de longues années.



Existe-t-il des aliments antiâge ?
Il existe effectivement des aliments qui permettent de ralentir le vieillissement.
Ce sont tous ceux qui sont riches en antioxydants (vitamine C, bétacarotène, sélénium…).
On trouve ces composés notamment dans les fruits et légumes. Ainsi, la vitamine C se trouve dans les agrumes, les fraises, les kiwis. La vitamine E se trouve dans le germe de blé… Pour faire le plein de caroténoïdes, ce n'est pas compliqué, il faut choisir les fruits et légumes les plus colorés : orange, rouges mais aussi verts.
L'effet de ces antioxydants est notamment visible au niveau de la peau.
D'ailleurs, il suffit de voir le teint d'un fumeur, dont le statut en antioxydants est bas.

Quand faut-il commencer à être plus vigilant ?
Le plus tôt possible bien sûr! À partir de 45 ans, dernier délai, il faut avoir une alimentation la plus équilibrée possible, et faire un peu d'exercice. On peut faire attention sans pour autant se priver de tout !

Fricassée de dinde aux épinards

200 g de blanc de dinde, 150 g d'épinards, 150 ml de bouillon de volaille, 1 gousse d'ail, 1/2 oignon, 2 c. à s. de crème légère, 2 c. à c. d'huile, sel, poivre

Nettoyez les épinards puis réservez quelques têtes pour la décoration. Dans une casserole, portez le bouillon de volaille à ébullition, ajoutez l'oignon et l'ail hachés, les épinards coupés en petits morceaux et la crème légère. Laissez bouillir 10 min. Passez le mélange à la moulinette. Si la sauce est trop liquide, prolongez la cuisson de quelques minutes. Dans une poêle, faites revenir les blancs de dinde coupés en lanières. Assaisonnez. Nappez de crème d'épinards et laissez cuire à feu doux 2 min. Rectifiez l'assaisonnement si besoin et servez aussitôt.

TRUCS ET ASTUCES

Friture facile

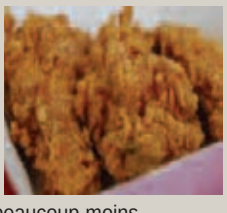
Commencez par plonger votre cuillère en bois ou votre spatule quelques instants dans la friture bien chaude. Cela empêchera vos beignets de coller. Laissez-les alors glisser sur la spatule et tomber dans la friture non fumante.

Eviter que le beurre ne brûle pendant la cuisson
Pour éviter que le beurre ne brûle pendant la cuisson, il suffit d'y ajouter un peu d'huile.

Vérifier la cuisson du pain

Pour savoir si votre pain est bien cuit, tapotez la croûte du dessous lorsque le temps de cuisson normal est écoulé. Le pain doit sonner creux.
S'il n'en était pas ainsi, redonnez 5 à 10 minutes de cuisson.

Préférez la panure à la chapelure



Donnez-vous la peine de préparer la «panure», ne la remplacez pas par de la chapelure : vous obtiendriez un résultat beaucoup moins savoureux et trop sec. Pour cela, hachez de la mie de pain rassis et travaillez-la (dans un sac pour ne pas répandre de la farine partout) avec une ou deux cuillerées de farine. Assaisonnez de sel, poivre, thym effeuillé et ail haché.