

PARIS
RIVE BIO

L'INFO

BIMESTRIEL GRATUIT
MARS - AVRIL 2016

N°4

DIFFUSÉ DANS TOUTE LA FRANCE
ET EN BELGIQUE

Mincir sans régime

les solutions naturelles,
les bons aliments
et les bons gestes...

ALIMENT SANTÉ

La spiruline ou le superaliment

DÉCOUVERTE

L'ail des ours

Femmes et produits chimiques

L'envers de nos vêtements !

PRODUITS D'AUTREFOIS

Le savon noir ménager



Mincir sans régime

les solutions naturelles, les bons aliments, les bons gestes...

Par Martina Krčmár

Les forces vives printemps ! Le voilà arrivé enfin le moment de préparer votre sortie d'hiver en forme et en beauté. On draine, on déttox, on dépure, on brûle les graisses accumulées durant l'hiver en ayant recours à des méthodes à notre disposition, naturelles, simples et le plus souvent à peu de coût. C'est idéal pour perdre les quelques kilos en trop mais aussi et surtout pour débarrasser notre organisme des toxines accumulées, néfastes à une bonne santé. La perte de ces toxines entraînant naturellement une perte de poids.

Bien faite, une cure déttox tonifie et équilibre l'organisme tout en améliorant la qualité du sommeil, régule notre humeur, favorise un retour au sacro sain équilibre acido-basique et booste nos défenses immunitaires.

La déttox passe aussi par la tête

Déttoxiner son corps soit, mais également sa tête aussi n'oubliez pas l'impact indéniable de nos pensées sur notre organisme.

Libérer sa tête de toutes les « toxines » qui la polluent, pensées négatives, mais pas seulement, bien plus encore les colères refoulées, les peines, les obligations de toutes sortes, l'impatience,...

L'arrivée de beaux jours nous offre la possibilité de sortir, de nous ouvrir à nouveau, un peu comme l'on nous ouvre les fenêtres de la maison pour faire entrer un air nouveau plus frais et vivifiant. Eh bien, aérons aussi notre esprit et surtout notre mental, ouvrons-le sur des idées nouvelles, sur du changement, sur de nouvelles connaissances ou de nouvelles idées...

« Tout ce que nous sommes est le résultat de ce que nous avons pensé ! »

Bouddha

On l'oublie trop souvent mais la notion de plaisir reste un élément essentiel lorsque l'on veut perdre du poids. Se nourrir doit rester un plaisir, un moment de détente et d'échange entre amis ou en famille.

Se stresser pour la moindre petite gourmandise avalée ne sert à rien et risque de vous contrarier pour le reste de la journée.

En cas de gros écarts, rattrapez le lendemain en diminuant votre apport en calories ou faites du sport.



Ne voyez pas cela comme une « punition », mais plutôt comme une bonne façon d'équilibrer votre hygiène de vie.

En passant par notre assiette... Ces aliments qui nous font maigrir !

Aucun aliments n'est malsains à proprement parler (à part bien sûr quelques exceptions !) *mais il n'y a que de mauvaises habitudes alimentaires.*

Tous les aliments, sauf l'eau, les tisanes et le thé, nous apportent des calories.

Certains aliments par exemple nous font maigrir naturellement : les draineurs, les diurétiques, les détox ou dépuratifs, les brûle-calories, les brûle-graisses... oui, certains brûlent même les graisses.

Ça existe ! Le saumon, le thé ou encore les fruits de mer sont dotés de vertus amincissantes, et régime ou pas, ils nous aident à garder ou à retrouver la ligne... Sans souffrir de manque !

Qu'est-ce que l'index glycémique ou IG ?

C'est l'effet que produisent certains aliments sur le taux de glucose sanguin – et donc de l'insuline, dans les deux heures environ suivant leur ingestion. L'insuline incite au stockage des graisses. Privilégiez au maximum des aliments dont l'IG est le plus faible.

Les aliments spécifiques qui peuvent nous aider considérablement en accélérant plus ou moins vite le processus de fonte de poids, sont ceux qui :

- Combattent la cellulite.
- Contiennent une bonne quantité de fibres et peu de calories.
- Sont drainants, dépuratifs et détoxifiants (céleri, fenouil, citron, radis noir, artichaut,...)
- Régulent le métabolisme des graisses.
- Freinent l'assimilation des sucres.
- Apportent les nutriments indispensables à une perte de poids.

Ceux qui rassasient avec peu de calories : le riz (préférez le riz ½ complet ou complet au riz blanc qui subit généralement un traitement), le soja (essayez le soja soyeux), le son d'avoine, les algues, les agrumes, les aliments crus (en petites quantités, car ils peuvent être irritants pour les intestins. À associer avec les aliments cuits).

Certains possèdent aussi une action réelle et plus ciblée sur les graisses alors

que d'autres favorisent la combustion (thermogénèse) des calories.

Zoom sur...

Le Son d'avoine, un coupe-faim naturel

Mélangées aux aliments, les fibres du son d'avoine, forment un gel collant, qui empêche le passage dans le sang d'une partie des graisses et des sucres contenues dans les aliments et par conséquent des calories.

Le cabillaud (ou morue mais en moins salé)

Véritable coupe-faim, il agit en éliminant les sucres. Sa chair maigre et sa forte teneur en protéines, sont souvent utilisées pour mincir.

Il évite de stocker les calories !

Sa richesse en protéines favorise la combustion des sucres. On brûle beaucoup de calories pour digérer ses nutriments et comme tous les produits marins, le cabillaud bourré d'iode, un oligo-élément régulant la glande thyroïde, permet ainsi une meilleure combustion calorifique.

Du côté des épices...

La cannelle telle que nous la connaissons sous forme de petits tubes ou réduite en poudre, est l'écorce du cannelier. Antioxydant parmi les plus riches, il stimule notre organisme, permettant une meilleure utilisation de l'insuline et régulant la glycémie. Elle possède des vertus anticancéreuses avérées selon de récentes études.

En cas de sécrétion excessive d'insuline, le stockage des graisses augmente.

Par conséquent, moins d'insuline = moins d'assimilation du glucose et moins de stockage des graisses dans les tissus adipeux.

Une épice anti-fringale, diurétique et bourrée de fibres mais également un coupe-faim 100% naturel ! Vous pouvez l'associer à presque toutes vos boissons qu'elles soient chaudes ou froides. Une petite pincée à peine suffit.

Du côté des vitamines...

Sans **vitamine C**, pas d'amaigrissement possible. Pour déclencher une perte de poids l'association de la vitamine C est indispensable, avant tout régime minceur faites donc une cure de vitamine C naturellement sous forme de jus.

Il semblerait que celles qui consomment beaucoup de vitamine C soient souvent plus minces parce que cette vitamine est indispensable à la fabrication de la carnitine, une substance qui brûle les graisses au niveau cellulaire.

Les Américains auraient tenté l'expérience et constaté qu'en prenant 500 mg de vitamine C par jour (soit 1 comprimé), **on éliminerait quatre fois plus de graisse lors d'un exercice physique.**

Ça ne coûte rien d'essayer : avant de se bouger, mixez des aliments riches en vitamine C comme le persil, le cassis, le kiwi, les agrumes, et on booste le tout avec de l'acérola, une vitamine C naturelle.

Du côté des oligo-éléments...

Le magnésium, intervient dans la régulation du taux de sucre dans le sang, il est indispensable pour brûler les acides gras.

Une étude a montré qu'un régime accompagné d'un apport en **calcium** augmentait la perte de poids, diminuerait la quantité d'insuline produite, donc la capacité de stockage en graisse de l'organisme.

« Le citron sans parcimonie, c'est la santé sans pharmacie. »

Du côté des fruits...

Le citron, sa forte teneur en acide citrique et en vitamine C en fait un excellent purificateur de l'organisme, notamment du foie et des reins, contribuant aussi au rééquilibrage métabolique. Stimulant du système digestif, il favorise le transit et constitue un coupe-faim naturel. En rétablissant les fonctions hépatiques, le citron active le métabolisme et freine le stockage des graisses mais également en contribuant à stabiliser le taux de sucre dans le sang, il évite par là même le stockage des sucres sous forme de graisses.

Le citron contient beaucoup de vitamines C (surtout consommé rapidement après pressage), et en moindre mesure des vitamines A, B et E. On note aussi la présence de pectine ainsi que de minéraux et d'oligo-éléments (potassium, calcium, magnésium, sodium, fer).

Astuce minceur !

Le citron est un drainant qui permet de diminuer la rétention d'eau : prenez le matin à jeun un verre d'eau tiède de préférence, auquel vous ajoutez le jus d'un citron ou ½ citron bio de préférence.



Mincir sans régime

Martina Krčmar

• 14,90 € - Éditions HPM

Pour éliminer, détoxiner et raffermir...



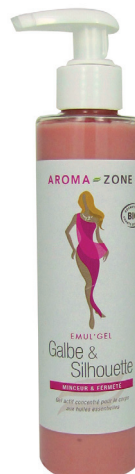
Huile de massage minceur bio

Concentré d'huiles essentielles et végétales aux vertus minceur avérées. Carthame, argan, noisette, cèdre de l'atlas, pamplemousse,...

Argandia - Flacon de 150 ml - 19,95 €

Infos : www.argandia.com

Tél. : 04 90 12 35 85



Emul'gel galbe et silhouette bio

Gel concentré de caféine, lierre, algue brune, chiste marine et huiles essentielles. Pour une silhouette plus mince et plus ferme.

Aroma-Zone - Flacon de 200 ml - 10,50 €

Infos : www.aroma-zone.com et à la boutique Aroma-Zone.



La minceur version médecine chinoise...

Coffret minceur 2.0

Pour une action drainante sur le corps et l'esprit selon la médecine chinoise. Extraits de plantes, thé vert, mandarine, radis,... Favorise le lâcher-prise, le sommeil, relaxe le mental et draine les toxines.

Laboratoire Bimont - Coffret de 3 pots - PPMC : 79,00 €
Infos : www.laboratoirebimont.fr



Infusion pour garder la ligne bio

Thé vert, bouleau blanc, reine des prés, cannelle, fucus,...]

Ladrôme - Boîte de 20 sachets - PPMC 4,60 €.
Disponible en magasins bio et pharmacies.



Pack Zen&Slim bio NataVéa

Zen&Slim est un programme minceur et de maintien du poids visant à améliorer l'équilibre nerveux dont dépend étroitement la masse pondérale (IMC).

Détox, élimination et circulation. Produit certifié bio.

NataVéa - Pack de 3 flacons de 250 ml - PPMC : 46,95 €

Disponible en magasins de produits bio et diététiques, pharmacies, parapharmacies et sur : www.macorbeille.fr, www.hyperbio.fr

Les bonnes habitudes

Qui dort, dégonfle !

Saviez-vous que le manque de sommeil peut vous faire prendre bien plus de poids que vous ne puissiez imaginer ? On brûle en effet, de nombreuses calories en dormant surtout si l'on dort dans une chambre peu chauffée.

Attention, plus le sommeil sera de qualité, plus vous récupérez et moins vous prendrez de poids. Et pour cela sachez que **le sucre est l'ennemi du sommeil** donc si vous voulez bien dormir (d'autant plus si vous souffrez d'insomnie, ne consommez pas de sucre ni d'aliments sucrés après 17 h !

Dînons léger

Durant la nuit la température du corps baisse donc l'idéal est de manger le plus végétarien et léger possible. Évitez de consommer de la viande et par extension, des protéines animales. Avec des légumes et des sucres lents (les soupes) qui élèvent le taux de sérotonine, votre sommeil sera plus profond et plus paisible. Et n'oubliez pas que mieux dormir favorise l'amincissement.

Zoom sur...

La sérotonine

La sérotonine est fabriquée à partir du tryptophane, un acide aminé apporté au cerveau par la circulation sanguine, on la trouve dans le cerveau où elle joue le rôle de neurotransmetteur et dans le système digestif. Elle est impliquée dans la régulation de fonctions telles que la thermorégulation, les comportements alimentaires et sexuels, le cycle veille-sommeil ou encore la douleur et l'anxiété.

Elle serait liée à l'humeur, en effet, le taux de sérotonine influencerait l'humeur, et réciproquement, les pensées positives ou négatives influenceraient à leur tour le taux de sérotonine.

Très important la détente...

Respirer, c'est lâcher-prise !

Une respiration calme, profonde et régulière détend et apaise. Les *inspirations* apportent l'oxygène indispensable au système sanguin pour nourrir les cellules et les tissus. Les *expirations* chassent les toxines. La vitalité et l'énergie sont ainsi renouvelées, l'équilibre mental et émotionnel rétabli.

Ne mangez jamais en colère ou contrariez

Il est préférable d'attendre d'être calmé... Se défouler sur la nourriture sous

l'effet de la colère ou d'une émotion désagréable est une erreur. Les aliments consommés, souvent appétissants mais rarement diététiques, risquent d'être mal digérés.

La meilleure des cures de printemps

Élimination et tonus garanti avec la sève de bouleau fraîche

À partir du mois de mars, la sève commence à monter dans les arbres. On parle de plasma végétal, c'est lui qui permet aux bourgeons d'éclore. Le bouleau pousse dans les régions froides et les terrains pauvres mais c'est justement grâce à cela qu'il produit une sève très riche en nutriments.

La sève de bouleau est parmi les drainants naturels les plus efficaces, agissant sur le foie et les reins permettant de combattre la fatigue, les allergies, les rhumatismes, et contribuant à l'aminocissement par l'élimination des toxines. Elle contient du calcium, du zinc, du potassium, du sélénium,... des vitamines A, E, D3, C, B1, B2, B3, B5, B8, B9, B12, K1. *Très peu calorique, 100 ml = 20 petites calories seulement.*

Sève ou jus ?

Le jus est une décoction de feuilles de bouleau alors que la sève est fraîche, extraite en direct du tronc de l'arbre à partir de mars. Elle peut être soit fraîche soit pasteurisée afin d'être consommée tout au long de l'année. Le jus possède cependant un bon pouvoir drainant mais nullement comparable à celui de la sève.



Drainante, reminéralisante et détoxifiante

Elle aide à diminuer le taux de mauvais cholestérol, la rétention

d'eau, agit sur les cheveux, la peau, la vitalité... Convient aux enfants et aux seniors. Saveur délicate et légèrement sucrée. Certifié bio.

En cure de 3 semaines à raison de 30 à 50 cl par jour.

Holiste Nature - Flacon de 3 L : 38 € ou de 1,5 L : 21 €

Disponible sur www.hn-lab.com
Infos : hn-lab.com
Tél. : 04 37 86 43 40