

✓ PASSEPORT POUR MIEUX VIVRE



L'eau prend 0 minute pour être digérée




Les pommes de terre prennent 90-120 minutes pour être digérées



Les **céréales** prennent
2 heures pour être digérées



**La viande de boeuf prend
3 heures pour être digérée**



**Le jus de fruits ou légumes prend
15-20 minutes pour être digéré**




**Les produits laitiers prennent
2 heures pour être digérés**



Les légumes prennent 30-40 minutes pour être digérés



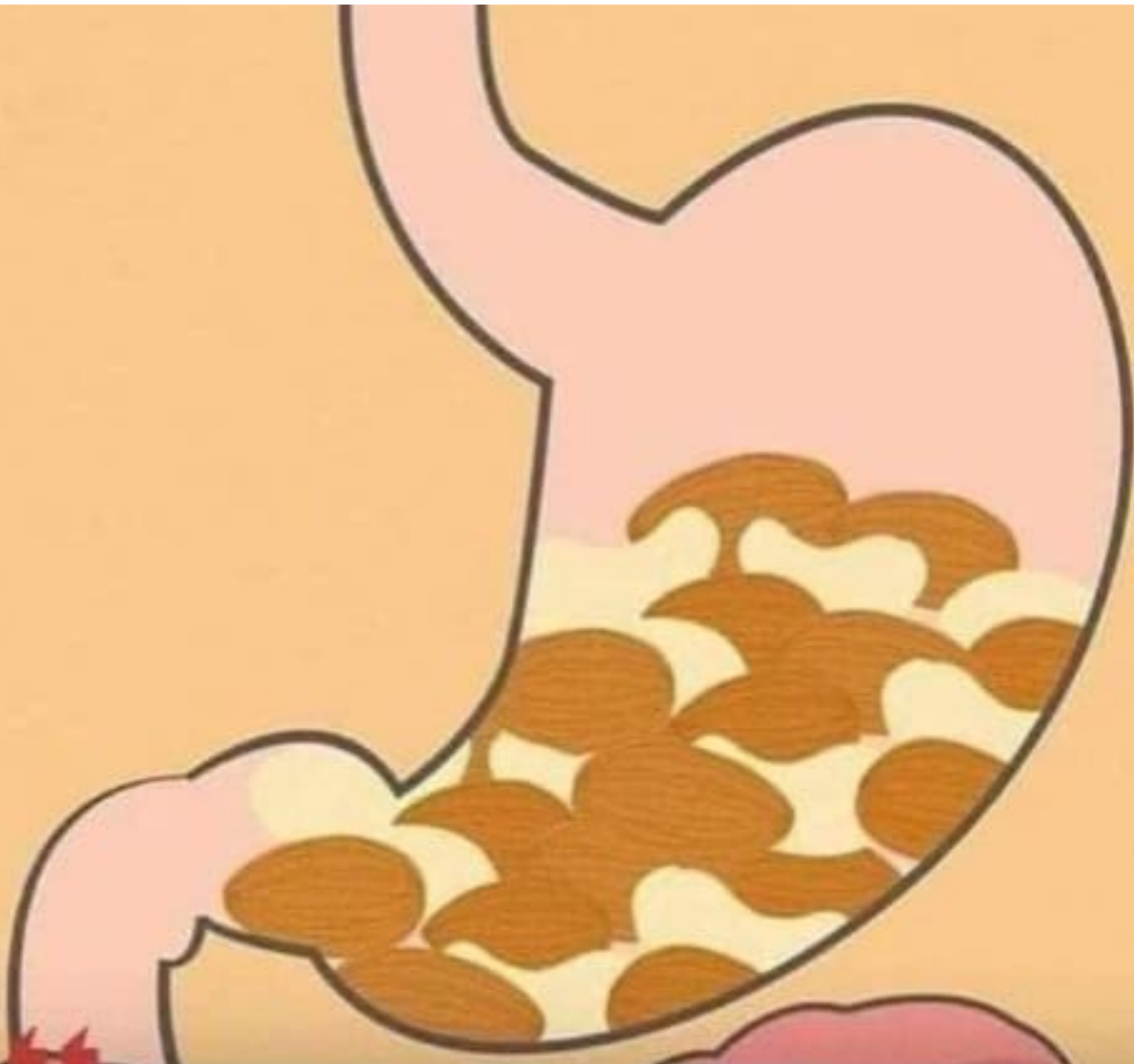
**La viande de porc prend
5 heures pour être digérée**



**Le poulet prend 1h30 à 2 heures
pour être digéré**



**Le poisson prend 45-60 minutes
pour être digéré**


An illustration of a human stomach, colored in shades of pink and light orange, filled with numerous brown walnuts. The walnuts are depicted in various orientations, some showing their characteristic ridged texture. The stomach is shown in a simplified, cartoonish style with a dark outline. A white rectangular box with a dashed border is positioned at the bottom of the stomach, containing text.

Les **noix** prennent **3** heures
pour être digérées

**UN CITRON
PAR JOUR**



PAS DE GRAISSE



**3 LITRES D'EAU
PAR JOUR**

AUCUNE MALADIE



**UNE FEUILLE DE
BASILIC PAR JOUR**

PAS DE CANCER

A close-up photograph of two apples. The apple in the foreground is a vibrant red with some yellow-green at the bottom. The apple behind it is a pale yellow with some red streaks. Several green leaves are scattered around the apples, some in sharp focus and others blurred in the background. The lighting is bright, highlighting the texture of the apple skin and the veins on the leaves.

**UNE POMME
PAR JOUR**

PAS D'HYPERTENSION

A close-up photograph of a bunch of ripe, purple grapes resting on a light-colored wooden surface. The grapes are clustered together, with some showing a slight white bloom. The background is dark and out of focus.

**QUELQUES RAISINS
PAR JOUR**

**PAS DE MALADIES
CARDIOVASCULAIRES**

A close-up photograph of several bright red strawberries with green leafy tops. Some strawberries are in a white ceramic bowl, while others are scattered on a light-colored, textured surface. The background is slightly blurred, focusing attention on the fruit.

**QUELQUES FRAISES
PAR JOUR**

**PAS DE TROUBLES
OCCULAIRES**



Évitez de dormir avec un téléphone allumé près de votre tête. Votre cerveau absorbe des ondes qui vous exposent aux risques du cancer.



Évitez le plus possible de téléphoner dans la voiture. Les ondes sont emprisonnées à l'intérieur et vous exposez encore plus au risque du cancer.

The background of the entire image is a dense, close-up photograph of cashew nuts. The nuts are light beige or off-white in color, with their characteristic kidney shape and smooth texture. They are piled together, creating a textured, repetitive pattern that fills the entire frame.

LA NOIX DE CAJOU EST UN ANTIDEPRESSUR NATUREL*

* NOIX DE CAJOU BIO NATURELLES BIO NON SALEES

**MANGER UNE POIGNEE DE
NOIX DE CAJOU PAR JOUR
SERAIT BIEN PLUS EFFICACE
QU'UN TRAITEMENT
AUX PSYCHOTROPES**

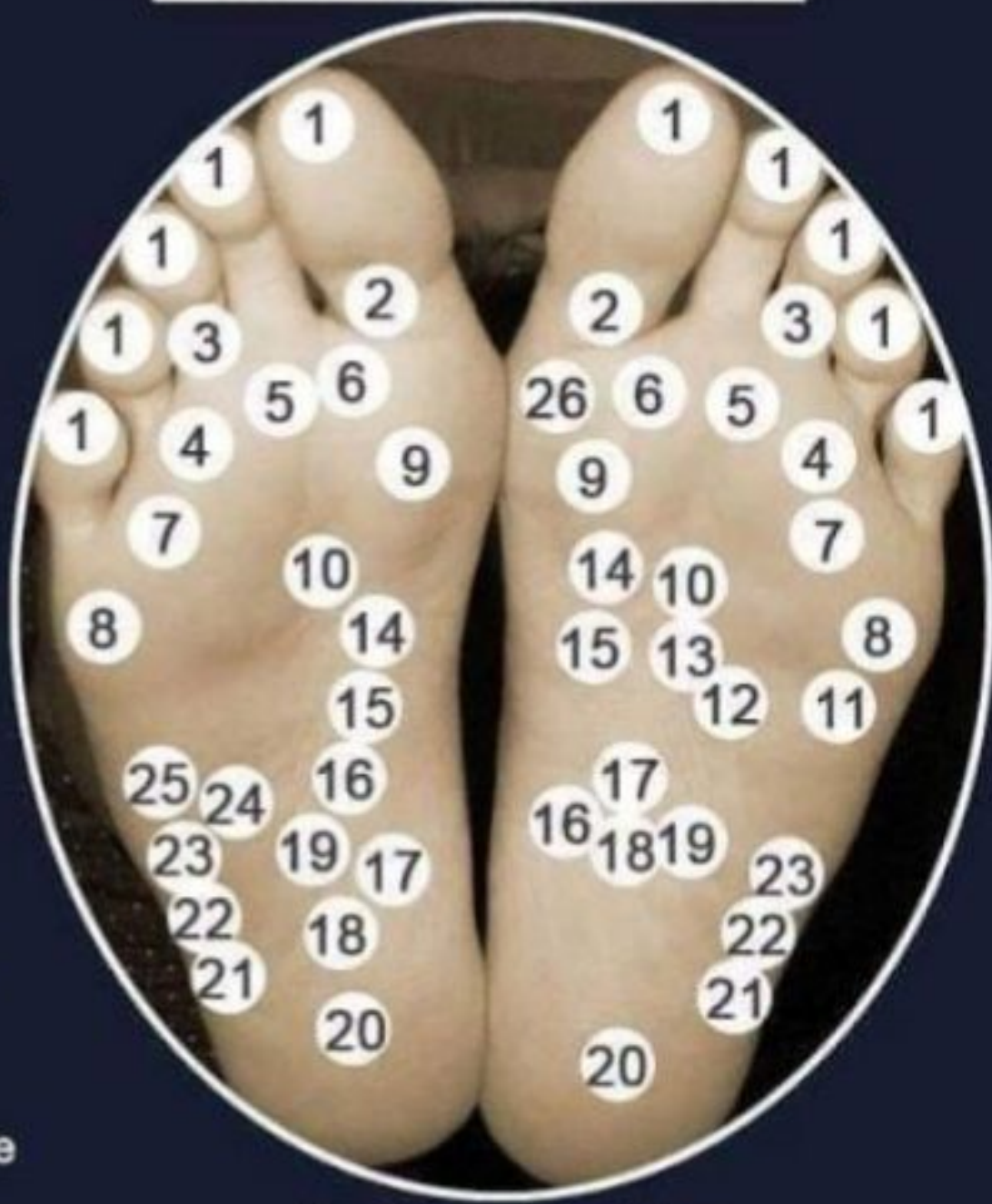
Aspirine Naturelle



Les amandes contiennent une substance appelée salicine qui est un analgésique, un des ingrédients principaux de l'Aspirine. Pensez à ce petit remède contre les maux de tête au lieu de consommer de l'aspirine. Consommez environ 12 à 15 amandes.

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

- 1 - Sinus
- 2 - Cou
- 3 - Trachée
- 4 - Oreille
- 5 - Oeil
- 6 - Cordes Vocales
- 7 - Poumon
- 8 - Epaule
- 9 - Thyroïde
- 10 - Diaphragme
- 11 - Coeur
- 12 - Rate
- 13 - Pancréas
- 14 - Glande Surrénale
- 15 - Rein
- 16 - Côlon Transverse
- 17 - Vessie
- 18 - Petit Intestin
- 19 - Côlon Descendant
- 20 - Nerf Sciatique
- 21 - Genou
- 22 - Cuisse
- 23 - Hanche
- 24 - Vésicule biliaire
- 25 - Foie
- 26 - Estomac



Droite

Gauche

Saviez-vous que **le jus d'ananas** est **500%**
plus efficace

pour vous **aider à arrêter la toux**
que le sirop contre la toux?

C'est grace au fait que les ananas frais contiennent
une substance connue sous le nom de

broméline

un type d'enzyme qui présente

des caractéristiques **anti-inflammatoires**

qui peuvent combattre
les infections

et éliminer

les bactéries





LES BIENFAITS DE LA MER

- La couleur bleue provoque une sensation de calme
- L'eau rafraîchit notre cerveau fatigué et améliore la concentration
- Le contact du corps avec l'eau est un vrai plaisir

De ce fait, les hormones du bonheur se multiplient et nous sommes heureux.

Allons tous à la mer.



Si vous avez mal à la tête

Sur le haut
Besoin d'eau
et nourriture

Sur le front
Besoin de
sommeil

A l'arrière
Besoin de
repos



Les aliments entrent par la **bouche**. Ils subissent l'action des dents et de la salive.



Ils passent dans l'**oesophage**.



Les 10 Meilleurs Types de Thés et Leurs Bienfaits sur La Santé.

+ de P'tits Trucs :
comment-economiser.fr



THÉ VERT

Anti-ballonnements, soulage la douleur, les allergies, soigne l'acné, favorise la perte de poids



CAMOMILE

Favorise le sommeil, soigne les problèmes de peau, les problèmes digestifs et l'anxiété.



THÉ MENTHE

Soulage les nausées, traite la mauvaise haleine, les problèmes digestifs, les maux de tête, les douleurs menstruelles.



THÉ HIBISCUS

Bénéfique contre l'hypertension artérielle, les inflammations des muqueuses, gorge ou aphte.



THÉ OOLONG

Favorise la perte de poids, réduit le cholestérol et stimule le métabolisme.



THÉ CHAÏ

Stimule le système immunitaire, traite la toux et le rhume, combat les inflammations et indigestions.



THÉ MATCHA

Brûle la graisse du ventre, stimule le système immunitaire, détoxifie et rend la peau plus saine.



THÉ NOIR

Contrôle les problèmes liés au sucre, stimule la perte de poids, apaise les maux de tête, l'anxiété et la diarrhée.



THÉ BLANC

Anti-stress, anti-vieillesse, stimule la perte de poids et détoxifie.



THÉ GINGEMBRE

Traite les ballonnements, les rhumes et maux de gorge, et les maux d'estomac

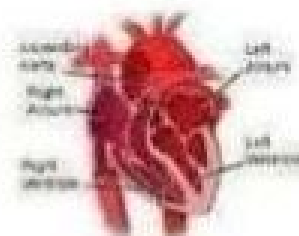
L'Incroyable pharmacie naturelle



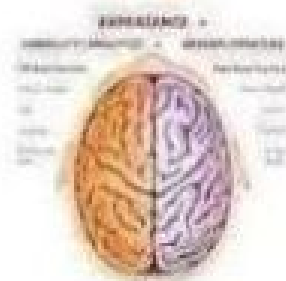
Une carotte coupée ressemble à un oeil humain et améliore la circulation du sang vers les yeux



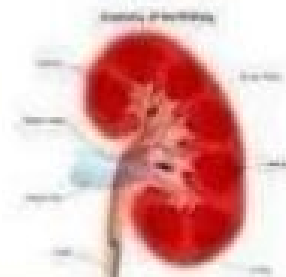
Une tomate a 4 chambres et est rouge tout comme le coeur. Une tomate est chargée de Lycopène qui réduit les risques de maladie cardio-vasculaire.



Une noix ressemble à un cerveau et aide à prévenir la perte de mémoire et le déclin des fonctions cognitives.



Les haricots ressemblent à des reins et ils sont prescrits dans la guérison, et le maintien des fonctions des reins.



Le vrai jambon n'est pas rose, mais gris !



VRAI JAMBON



FAUX JAMBON

Sa couleur rose est donnée par un additif :

le nitrite de sodium (E250), un conservateur chimique présent dans la plupart des charcuteries industrielles.

Potentiellement cancérigène, il est susceptible de provoquer :

hyperactivité, insomnies, nausées, vertiges, asthme...

Le saviez-vous? Nos émotions peuvent influencer le fonctionnement de nos organes

Selon la médecine traditionnelle chinoise :

- **LA COLERE** est associée au **FOIE**
- **LA TRISTESSE** est associée aux **POUMONS**
- **L'INQUIETUDE** est associée à **L'ESTOMAC**
- **LA JOIE** est associée au **COEUR**
- **LA PEUR** est associée aux **REINS**
- **L'ANXIETE** est associée au **PANCREAS**

UN ANTI-DEPRIME NATUREL ?



Les noix de cajou contiennent du **tryptophane**, un acide aminé essentiel qui aide à réguler **l'humeur**, améliore le sommeil et réduit le niveau de stress, d'anxiété et de dépression.

Comment décoder les chiffres sur les oeufs



0 = BIO



1 = PLEIN AIR



2 = AU SOL



3 = EN CAGE

LES MEILLEURS MOMENTS POUR BOIRE DE L'EAU



1 verre d'eau avant de se coucher pour rester hydraté pendant la nuit



2 verres d'eau au réveil pour nettoyer l'organisme



1 verre d'eau avant le dîner pour favoriser la digestion



2 verres d'eau dans la matinée pour bien rester hydraté



2 verres d'eau dans l'après-midi pour bien rester hydraté



1 verre d'eau avant le déjeuner pour favoriser la digestion

La sève de bouleau...



- est très riche en minéraux et oligo-éléments*
- est un diurétique naturel*
- stimule le foie et les reins*
- atténue la cellulite*
- agit contre la rétention d'eau*

COMMENT DETOXIFIER SON ORGANISME NATURELLEMENT ?



Faire des jeunes intermittents



Faire le plein de légumes verts



Adopter le brossage à sec



Minimiser l'alcool et la caféine



Limiter l'utilisation de plastique



Utiliser des produits de beauté non toxiques



Favoriser la sudation



Boire suffisamment d'eau



Avoir un bon sommeil et gérer le stress

PERIMES MAIS ENCORE CONSOMMABLES !

Un produit dont la date de péremption est dépassée n'est pas forcément jetable!

YAOURTS



10 JOURS
APRES LA DATE

LAIT



2 MOIS
APRES LA DATE

FROMAGE



2 SEMAINES
APRES LA DATE

OEUFS



4 SEMAINES
APRES LA DATE

SURGELES



PAS DE
DATE LIMITE

CONSERVES



PLUSIEURS ANNES
APRES LA DATE

FRUITS SECS



PAS DE
DATE LIMITE

EPICES



PAS DE
DATE LIMITE



Ingrédients

Pour 6 personnes:

- 2 verres de lentilles corail
- 400g de pulpe de tomate
- 400ml de lait de coco
- 1 à 2 cuillère à soupe de curry
- 1 oignon

Préparation

Faites cuire les lentilles dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles se transforment en purée.

Emincez l'oignon et faites-le revenir dans un fait-tout avec un peu d'huile d'olive.

Ajoutez le lait de coco puis la pulpe de tomates.

Lorsque les lentilles sont cuites, ajoutez-les au mélange.

Ajoutez le curry puis mixez le tout.

C'est prêt, bonne dégustation!

2 vertus cachées de la tomate

Crue

Il est très bénéfique d'associer la tomate avec de l'huile d'olive. En effet, cette dernière favorise l'assimilation du lycopène et de la provitamine A contenue dans la tomate, la pro-vitamine A étant une vitamine liposoluble. Ainsi, les tomates à l'huile d'olive sont particulièrement riches en antioxydants.

Cuite

Lorsqu'elle est cuite, la tomate dégage un taux important de lycopène, un caroténoïde aux propriétés antioxydantes. Il joue un rôle de prévention contre certains cancers, notamment celui de la prostate. Si la plupart des vitamines sont endommagées lors de la cuisson, le lycopène suit la tendance inverse : sa production augmente avec la chaleur.



Plastiques alimentaires: lesquels éviter ?

Pour différencier les différents plastiques, la Société de l'industrie plastique a conçu en 1988 un dispositif de marquage à 7 codes, que l'on retrouve sur chaque emballage. Au centre d'un triangle, un chiffre indique le type du plastique. Sous le triangle figurent les initiales de son nom.



LE PVC

Où?
Certains films étirables

Risques:
Contient des phtalates, dont du DEHA et parfois du bisphénol A (BPA). Toutes ces substances sont hautement toxiques.



LE PE-HD

Où?
Bouteilles de lait, boîtes alimentaires rigides

Risques:
Réputé sans risque. Selon plusieurs études, ce plastique aurait une bonne compatibilité alimentaire.



LE POLYSTYRENE

Où?
Gobelets, couverts jetables, emballages de produits laitiers, barquettes

Risques:
Le polystyrène contient du styrène, un cancérigène possible pour l'homme, qui, lorsqu'il est chauffé, est susceptible de migrer dans les aliments.



LE LDPE

Où?
Emballages de produits surgelés, sacs de supermarché, sacs de congélation, tasses et bols jetables

Risques:
Selon le Réseau environnement santé, ce plastique engendre peu de migrations et peut convenir à un usage alimentaire



AUTRES

Où?
Biberons, bouteilles, boîtes de conserve

Risques:
On trouve dans cette catégorie le polycarbonate, un plastique qui peut larguer des traces de bisphénol A dans les aliments.



LE POLYPROPYLENE

Où?
Boîtes hermétiques, gobelets, tasses, bouchons de bouteilles

Risques:
Ce plastique démontre une très faible migration. Toutefois, le polypropylène se dégrade, et peut au fil des années, contaminer les aliments avec des molécules de dégradation.



LE PET

Où?
Bouteilles d'eau

Risques:
Au contact de la chaleur, les bouteilles en PET sont susceptibles de faire migrer des traces de trioxyde d'antimoine. Ce composé est classé comme possiblement cancérigène.

- Privilégiez des matériaux inertes comme le verre, l'inox et la porcelaine.
- Ne réchauffez aucun plastique au micro-onde.
- Jetez vos emballages plastiques qui présentent des signes d'usure.
- Evitez le tout-jetable : couverts et gobelets mais aussi les films plastiques.
- A défaut de bannir totalement les plastiques, tenez-vous en aux 2, 4 et 5.

Peut-on consommer des produits périmés ?

Beaucoup de consommateurs confondent la DLUO et la DLC. Cette confusion serait responsable d'un important gaspillage alimentaire. Comment éviter de gaspiller inutilement? Focus sur des aliments que l'on peut consommer, même périmés!

yaourts



La flore lactique les protège mais ils seront plus acides.

10 jours après la date

lait UHT



Il se conserve 2 mois car il est stérilisé. Il peut toutefois devenir grumeleux.

2 mois après la date

fromage



Il moisit ou devient fort en goût avant d'être dangereux.

2 semaines après la date

œufs



Si la coquille n'est pas fêlée, ils peuvent se conserver 4 semaines au frigo.

4 semaines après la date

surgelés



Pas de risques sanitaires si on les conserve à -18°C mais leur qualité se dégrade.

pas de date limite

boîtes de conserve



Si la boîte est intacte, il n'y a pas de limite de temps.

pas de date limite

produits secs



S'ils restent à l'abri de l'humidité, pas de limite de temps.

pas de date limite

épices



Pas de date limite, mais elles peuvent perdre de leur arôme.

pas de date limite

DLC
date limite
de consommation → Au-delà de cette date, le produit risque de présenter un danger pour la santé

DLUO
date limite
d'utilisation
optimale → Après cette date, les qualités nutritionnelles ne sont plus garanties: les aliments peuvent avoir moins de goût, de vitamines, une texture différente, sans pour autant présenter un risque pour la santé.

L'indice ORAC: le pouvoir antioxydant des aliments



L'indice ORAC, acronyme de Oxygen Radical Absorbance Capacity (capacité d'absorption des radicaux oxygénés) a été mis au point par le Centre de recherche en nutrition humaine du département de l'agriculture américain. Cet indicateur mesure la capacité des aliments à agir contre les radicaux libres in vitro. Les valeurs ci-dessus sont exprimées pour une portion de 100g.

Synergie des aliments: 5 bonnes associations



Curcuma



+

Poivre



=

Un pouvoir antioxydant décuplé

En associant le curcuma avec du poivre noir, on accroît considérablement ses pouvoirs antioxydant et anti-inflammatoire. Ceux-ci seraient en effet multipliés par 1000 !

Citron



+

Lentilles



=

Davantage de fer

Les lentilles sont riches en fer non-hémérique. Ce fer est moins bien assimilé que le fer d'origine animale. Arroser les lentilles de jus de citron (riche en vitamine C) permet de faciliter l'assimilation du fer au niveau de l'intestin grêle.

Framboise



+

Pomme



=

Moins de mauvais cholestérol

Les framboises sont riches en acide ellagique, un polyphénol efficace dans la lutte contre le mauvais cholestérol. Son efficacité est accrue si on l'associe avec la quercétine, un antioxydant contenu dans la pomme.

Lentilles



+

Riz



=

Des protéines complètes

Les lentilles contiennent très peu de méthionine, un acide aminé essentiel. Il est possible de combler ce manque, en associant les lentilles à du riz. Ainsi, les végétariens peuvent obtenir des protéines de qualité !

Tomate



+

Huile d'olive



=

Des antioxydants plus puissants

L'huile d'olive contribue à augmenter le taux de lycopène, un caroténoïde aux propriétés antioxydantes présent dans la tomate.