

Faites le plein de vitalité

Tout le monde le sait, c'est la rentrée? Les enfants reprennent le chemin de l'école, vous celui du boulot ou de la petite routine quotidienne.

Après les vacances, vous n'avez pas trop envie de vous remettre au travail, vous pensez déjà aux prochaines vacances, vous traînez un peu les pieds, vous manquez d'enthousiasme, de vitalité.

Hé bien, je connais un moyen pour que vous retrouviez très vite votre vitalité et que vous fassiez le plein d'énergie pour cette rentrée.

Mangez du raisin !

Et cela tombe très bien : dès la fin août-début septembre, on trouve du raisin sur tous les étals des marchés, des magasins. Alors, profitez-en.

Pourquoi le raisin ?

Parce qu'il possède toutes les vertus nécessaires pour vous redonner forme et santé. Il est calorique (énergétique) et contient des vitamines, des minéraux, des antioxydants, de l'eau, un savant équilibre qui, à lui seul, pourrait suffire pour vous faire vivre une dizaine de jours sans rien manger d'autre.

Certes le raisin contient du sucre (88 % de glucides pour 100 g) mais c'est du « bon » sucre : le fructose et le mannitol, à condition de le choisir bien mûr. C'est pour cette raison qu'il peut être mangé par les diabétiques et qu'il est conseillé en cas d'hypoglycémie. C'est cela qui vous donnera de l'énergie à revendre sans pour autant augmenter le taux de sucre dans votre sang.

Le raisin améliore également votre transit intestinal grâce au mannitol et à des fibres : indissolubles contenues dans la peau du raisin et solubles contenues dans la gomme, pectine, polysaccharides du raisin. Ces fibres solubles protègent également contre les maladies cardio-vasculaires dans la mesure où elles régulent le taux de cholestérol et la tension artérielle.

Le raisin est composé également d'enzymes qui renforcent votre système immunitaire, détruisant les microbes et bactéries qui se logent dans vos intestins et permettant d'assimiler plus facilement les nutriments de votre alimentation.

Très riche en eau (80 %), le raisin constitue un très bon complément aux 2 litres de liquides que vous devez absorber par jour pour renouveler l'eau de vos cellules, de vos muscles, pour hydrater votre peau, pour éliminer les toxines. Sans cet apport journalier en liquide, vous risquez d'être plus fatigué, moins vigilant, plus courbaturé, plus sujet aux douleurs musculaires?

Mais l'eau contenue dans le raisin est supérieure aux eaux minérales car elle permet à votre corps d'assimiler plus facilement les oligo-éléments présents dans le raisin que sont le potassium et le silicium.

Le potassium permet de diminuer la tension artérielle, de combattre la fatigue, les crampes, les jambes lourdes. Quant au silicium, il permet de soulager l'arthrose, les rhumatismes, de retarder le vieillissement de la peau, de rendre les artères plus souples et ainsi de prévenir les crises cardiaques.

Le raisin contient aussi du magnésium facilement assimilable car sous forme liquide. Comme tout le monde sait, le magnésium est un bon anti-stress et anti-fatigue.

Le cuivre est également présent dans le raisin, ce qui renforce votre immunité et permet de lutter contre les infections, les virus.

Enfin, le raisin contient trois vitamines importantes : la B indispensable au renouvellement de vos cellules et qui a un effet anti-déprime (notamment la B6) ; la C qui redonne tonus et qui est anti-oxydante, ce qui ralentit le vieillissement cellulaire, limite les maladies cardio-vasculaires et aurait un effet préventif contre les cancers ; la E, anti-oxydante, anti-âge, anti-fatigue.

Voilà, comme vous pouvez le constater, le raisin est un formidable fruit qui concentre tous les bienfaits nécessaires au rééquilibrage, à la revitalisation, à la protection, au maintien de la jeunesse? de votre organisme.

Anti-stress, anti-fatigue, anti-âge, « anti-maladies », « anti-cholestérol », anti-déprime, « anti-douleurs musculaires », anti-arthrose? « anti-tout » ou presque, le raisin doit se consommer sans modération. Mais attention, tout de même, car c'est un fruit assez calorique. Donc, quand vous consommez du raisin, mangez peut-être un peu moins d'aliments sucrés ou riches en graisse.

Certains préconisent des cures de raisin. Ils conseillent de manger du raisin et rien que du raisin, à tous les repas : 3 kilos par jour pendant 10 jours. Du fait de sa composition, il ne s'ensuivrait aucune carence, bien au contraire et en début d'automne, cela préparerait votre organisme à affronter l'hiver et vous ferait maigrir à cause de son effet diurétique vu les quantités absorbées.

Mais attention, si vous vous en sentez capable, parlez-en avant à votre médecin, tout le monde ne réagit pas de la même façon. De plus, la cure ne s'improvise pas du jour au lendemain, il y a une phase préparatoire. Renseignez-vous, prenez vos précautions avant !

Sinon, contentez-vous d'en manger très régulièrement, tant que c'est la pleine saison, cela ne pourra vous faire que du bien !

Au sujet de l'auteur

Co-auteurs : BRUNET Isabelle (spécialiste en développement personnel) et GAWELIK Katy (Docteur en droit, spécialiste en bien-être et en épanouissement personnel).

N'hésitez pas à visiter le site Abond@nce Editions <http://www.abondance-editions.com> et à télécharger les ouvrages gratuits.

"Vous êtes autorisé à publier cet article sur votre site à la seule condition de garder le contenu intact, d'indiquer le nom des auteurs et de maintenir les liens cliquables".

Source: <http://www.webmaster-gratuit.com>