

Tonus & Vitalité

DYNAMISME DES FONCTIONS MOTRICES ET MENTALES

par **Natacha Jarrouse**,
praticienne Feldenkrais® - thérapie
manuelle neuro-musculaire (spécialiste
du dos, de l'épaule et du genou)



les points forts de la vitalité

LE GINSENG: Il contient de nombreuses vitamines (surtout du groupe B), des sels minéraux (fer, cuivre, phosphore, calcium, magnésium, zinc), des oligo-éléments (silicium et sélénium) et des acides aminés.

Le ginseng a une action tonique sur l'organisme, il augmente les performances physiques et intellectuelles. Il améliore la capacité de mémorisation et les réflexes. Le ginseng diminue la sensation de fatigue et augmente l'utilisation d'oxygène par les muscles. C'est un "adaptogène", c'est à dire qu'il permet une meilleure adaptation de l'organisme à l'effort et au stress en diminuant la sensation de fatigue.

LES VITAMINES B COMPLEX: Elles sont indispensables à la cellule nerveuse. Une douzaine de vitamines rentrent dans ce groupe. Elles sont très répandues dans la nature (céréales complètes, levure de bière, ...). Les vitamines B sont des dépuratifs naturels qui rétablissent la flore intestinale et permettent une meilleure assimilation des sucres rapides et complexes (sucres lents). Elles sont indispensables à l'équilibre nerveux, à la peau, à l'énergie générale.

ATTENTION À L'ALCOOL, AU TABAC ET À LA CHALEUR QUI DÉTRUISENT LES VITAMINES B.

LES MINÉRAUX: Ils participent à la constitution du tissu osseux et facilitent les fonctions biochimiques. Ils sont de 2 sortes différentes, les sels : le sodium, le potassium, le calcium, le magnésium, le phosphore, le chlore, le soufre, et les oligo-éléments : le fer, le cuivre, le silicium, le zinc, le fluor, le manganèse, l'iode, le lithium, le brome, le sélénium. Les végétaux, les céréales, les légumes et les fruits sont pourvu d'éléments minéraux.

L'ASSIMILATION DES MINÉRAUX SE FAIT PENDANT LE SOMMEIL, D'OÙ L'INTÉRÊT D'UN SOMMEIL SUFFISANT. UN MAUVAIS SOMMEIL REND FRILEUX ET DIMINUE LA RÉSISTANCE PHYSIQUE.

LA GELÉE ROYALE : C'est une substance élaborée par les abeilles ouvrières de la ruche. Elle augmente la résistance au froid, chasse la fatigue et le stress, augmente la vitalité de l'organisme.

C'est un concentré de vitamines et d'oligo-éléments. On y trouve des glucides, des acides gras essentiels, des acides aminés et de nombreux minéraux (cuivre, fer, phosphore,...) ainsi que des vitamines du groupe B.

La gelée royale renforce la mémoire. C'est un constituant des médiateurs nerveux. Elle permet de renforcer les fonctions motrices, en synergie avec le ginseng. Une cure de ginseng et de gelée royale augmente nettement le tonus musculaire. C'est un stimulant général. Il aide à renforcer les défenses naturelles de l'organisme.

Les fruits de l'énergie:

Les fruits secs apportent une énergie considérable car ils sont pourvus de vitamines et de nombreux minéraux.

La datte: C'est un tonique musculaire et nerveux. La datte stimule les fonctions intellectuelles. Elle est hautement reminéralisante.

La figue sèche: Elle est très riche en calcium, en magnésium et en fer.

Le pruneau: Il est reconstituant. C'est un tonique nerveux et musculaire.

Le raisin sec: Il renforce la résistance du terrain contre les agressions. C'est un excellent stimulant et un reconstituant.

Quelques petits déjeuners de la forme:

Le PDJ réconfort:

3 cuillères à soupe de flocons d'avoine, 1 cuillère à café de miel, 1 cuillère à soupe de purée d'amandes.

Mélanger tous les ingrédients dans un bol, à consommer avec du lait froid ou chaud.

Le PDJ coup d'envoi:

4 cuillères à soupe de muesli, 1 verre de lait ou de filtrat de soja, 1 pomme et 1 banane.

Mettre au frais la veille le muesli mélangé avec le lait frais. Au moment de servir, choisir une belle pomme et une banane. Les mêler à la préparation.

Le PDJ crémeux-sucré:

Mélanger 2 grosses cuillères à soupe de fromage blanc à 20% avec 1 banane écrasée, le jus d'un ½ citron, un autre fruit (kiwi, abricots secs, pruneaux gonflés, pomme) et une poignée d'un mélange de fruits secs (amandes, noisettes, sésame,...).

Ne pas hésiter à me demander conseils et précisions. Amitié de Natacha.