

Aliments contre la fatigue

Même s'il a la réputation de faire grossir, l'avocat est l'un des fruits les plus complets qui existent. Il nous apporte de grandes quantités de vitamines, de protéines et de fibres, qui en font un aliment idéal pour commencer la journée en faisant le plein d'énergie. Parfois, nous sommes fatigués à cause d'un excès de travail, d'une période de stress, de problèmes émotionnels ou d'un mauvais sommeil.

Cependant, la fatigue est parfois inexplicable, et il est possible qu'elle soit liée à un trouble organique.

Dans cet article, nous allons vous présenter certains aliments qui, grâce à leurs propriétés nutritives, nous apportent de l'énergie et de la vitalité.

Ils peuvent nous aider à surmonter ces journées durant lesquelles nous nous sentons très fatigués. Il s'agit de l'avoine, du pollen, du cacao, de la spiruline, de la tavelure, de l'avocat et de la banane.

L'avoine

L'avoine est une céréale très nutritive, mais également très riche en fibres, en vitamines et en minéraux.

Elle a l'avantage d'être très énergétique, mais dispose également de propriétés relaxantes.

C'est la meilleure option lorsque votre fatigue est provoquée par des états de stress, d'anxiété et de nervosité.

Comment la consommer ?

Au petit-déjeuner, vous pouvez consommer de l'avoine en flocons. Elle s'associe très bien avec des fruits, des fruits secs et du yaourt.

Vous pouvez également opter pour une boisson végétale à base d'avoine. C'est un délicieux substitut du lait.

Avec de la farine d'avoine, il est possible de préparer de nombreuses recettes sucrées, comme des gâteaux ou des gaufres.

Vous pouvez aussi ajouter de l'avoine dans vos veloutés et dans vos

ragoûts, pour leur donner un aspect plus crémeux et une meilleure consistance.

Le pollen

Le pollen est un « super-aliment » fortement conseillé aux personnes qui se sentent fatiguées et qui ressentent un manque d'appétit.

C'est également un excellent supplément pour les enfants, les sportifs et les femmes enceintes.

Vous pouvez le consommer le matin au petit-déjeuner. Il vous faudra mouliner ses grains pour pouvoir mieux le digérer, et l'assimiler sans problèmes.

Le pollen ainsi que les autres aliments produits par les abeilles (le miel ou la propolis) sont très recommandés lorsque nous ressentons une grande fatigue et que nos défenses immunitaires sont au plus bas.

Le cacao

Avant de parler des propriétés du cacao, il est important de le différencier du chocolat.

Le chocolat est un aliment transformé, issu du cacao, mais qui n'est pas aussi bienfaisant que ce dernier, car il contient également du sucre et des graisses dangereuses pour notre organisme.

A l'inverse, le cacao pur et amer est un aliment hautement médicinal, qui dispose de propriétés stimulantes et régulatrices du système nerveux.

Il peut être utilisé dans de nombreux smoothies et desserts.

Il est possible de le sucrer avec un peu de miel, de sucre de canne ou de sirop d'agave.

Si vous voulez qu'il prenne une texture plus molle, vous pouvez l'associer à de l'huile de coco vierge extra.

La spiruline

Cette algue dispose de propriétés quasiment miraculeuses pour notre santé,

et devrait donc faire partie de notre alimentation quotidienne.

En effet, elle a des valeurs nutritionnelles très complètes, capables de combler de nombreuses carences dont nous pouvons souffrir.

Les carences en vitamines et en minéraux peuvent provoquer des états de fatigue sans motifs apparents.

La spiruline peut être consommée sous la forme de comprimés, ou vous pouvez l'inclure dans vos smoothies pour le petit-déjeuner.

La tavelure

Cette racine provenant du Pérou est appréciée dans le monde entier sous la forme d'un complément alimentaire en poudre.

Elle dispose de propriétés énergétiques et stimulantes. Elle est spécialement recommandée aux femmes qui souffrent des symptômes de la ménopause, car elle fonctionne comme un régulateur hormonal.

Cependant, vous devez faire attention aux quantités de tavelure que vous consommez, car si vous excédez les doses recommandées, vous allez souffrir de nervosité.

Pour cette raison, commencez par en consommer une pincée par jour (3 grammes environ), et n'excédez jamais les 9 grammes.

Vous pouvez consommer la tavelure mélangée dans un peu d'eau ou de jus naturel.

L'avocat

C'est l'un des fruits les plus complets qui existent, grâce à ses incroyables valeurs nutritionnelles.

Il est riche en vitamines et minéraux, ainsi qu'en protéines, en fibres et en graisses saines.

Si vous consommez un demi-avocat chaque matin, vous apporterez à votre corps tous les nutriments dont il a besoin pour commencer la journée. Un

véritable concentré d'énergie!

Vous pouvez également ajouter de l'avocat dans vos salades et vos smoothies, ou vous préparez un délicieux guacamole pour l'apéritif.

La banane

Même si c'est un fruit, les valeurs nutritionnelles de la banane amènent beaucoup de spécialistes à la ranger dans la même catégorie que les féculents.

Avec une petite portion de banane, nous pouvons nous sentir rassasiés et obtenir une forte dose de nutriments, qui nous donnent une grande vitalité pendant plusieurs heures.

Vous pouvez manger une banane seule, ou bien l'ajouter à vos délicieux smoothies en l'associant, par exemple, avec du cacao, de la tavelure et de la boisson végétale d'avoine.

De cette manière, vous obtiendrez une boisson très nutritive et revitalisante.

Il est également possible de cuire la banane au four avec de la cannelle et du miel. C'est un dessert sain et idéal pour les jours froids!