

forme

## Pour retrouver votre tonus Profitez des bienfaits de la mer !

Même en hiver et loin des plages, vous pouvez faire une cure de produits marins. Précieux pour la santé, ils vous donneront un véritable coup de fouet.

### Mettez les algues au menu

Comme tous les produits issus de la mer, les algues sont bourrées d'oligoéléments. Parmi les végétaux, ce sont elles qui apportent le plus de fer et d'iode. À la clé : l'effet coup de fouet d'une balade au bord de mer. Vous avez du mal à les imaginer dans votre assiette ? Pourtant, certaines sont assez simples à utiliser en salade.

Commencez avec les plus faciles à préparer : le wakamé (vert foncé) et la dulce (rouge), vendues en poissonneries ou dans les magasins bio.

Utilisez-les comme des feuilles de laitue, avec du concombre, des tomates cerises, du poisson fumé... relevés de sauce soja ou d'un filet d'huile de noix. Il faut d'abord les réhydrater en les passant dix minutes dans l'eau froide ; comptez 5 g d'algues par personne, pas plus, car ça gonfle !



### Buvez du plasma marin pour vous requinquer

Également appelé sérum de Quinton, c'est véritablement... la mer à boire !

Cette eau de mer filtrée est en effet chargée de nombreux minéraux, en particulier du magnésium et du calcium, le cocktail anti-fatigue idéal, d'autant que le plasma

marin ne pose aucun problème au niveau intestinal. Vous le trouverez sous forme d'ampoules (Laboratoires Quinton ; Biotechnie ; Super Diet Oligocean...), en version isotonique ou hypertonique (au goût salé), plus concentrée mais à éviter en

cas d'hypertension. Pour une cure anti-fatigue efficace, avalez deux à trois ampoules par jour, avant les repas, pendant trois semaines. Vous pouvez prolonger la cure si vous le souhaitez, en respectant quand même une pause d'une semaine.



