

## Ventre perturbé – santé perturbé

A croire que j'ai écrit cette article pour moi-même mercredi passé. En effet, car depuis mercredi, je suis on ne peut plus mal en raison d'une infection urinaire ... et là je ris du « clin Dieu » !

Oui, moi qui justement me passionne et me spécialise dans le domaine, celui du microbiome et de ces locataires.

Voilà que j'en fait les frais et que je me suis déclenchée une inflammation en raison d'une colocataire un peu envahissante « Escherichia coli » !

### Bon et alors on fait quoi dans ce cas ?

Pour ma part d'abord je ne fais rien, j'observe et je mets tout au repos – surtout mon transit. Je privilégie le liquide, je bois beaucoup d'eau, de tisane de feuille de raisin des ours ( très efficace) , ou carrément une infusion de persil et je jeûne !

### Et si on n'est pas si mal que ça et que l'on a une petite faim ?

Alors on privilégiera ce super aliment qu'est le « persil » et on se fait un magnifique taboulé de persil quasi un 100% de persil, et une version sans gluten pour ne pas augmenter l'inflammation.

### Pourquoi du persil ?



C'est l'un des meilleurs aliments qui aide à débarrasser les reins de toutes les toxines c'est un vrai :

## 1. Diurétique

Tandis que ses feuilles débarrassent l'organisme des déchets, dont l'acide urique à l'origine de l'arthrite ses racines traitent la rétention d'eau, les œdèmes, les cystites occasionnelles.

## 2. Stimulant digestif

En plus d'ouvrir l'appétit, ces mêmes feuilles et racines stimulent les sécrétions gastriques et biliaires, soulagent troubles digestifs et flatulences.

## 3. Anti-fatigue anti-anémie

Parmi le pool de vitamines (A, B, E et K), les 170 mg de vitamine C pour 100 g placent le persil loin devant l'orange ou le citron !

Incroyable ce condiment non ?

## Recette Taboulé sans boulgour

Ingrédients pour 2 personnes

1 grosse botte de persil frisé ou plat

15 gr de menthe fraîche

1 grosse tomate épépinée en morceau

30 ml de jus de citron pressé

1 c. soupe d'oignon émincé

15 gr de raisins de Corinthe

1 à 2 c. soupe d'huile d'olive

4 c. soupe de *son d'avoine* ou de graines de *chanvre non décortiquée*

Sel, poivre du moulin selon goût

Préparation :

Dans un bol, ciselez finement le persil ( au couteau c'est meilleur) , la menthe.

Coupez la tomate et ajoutez-la au mélange d'herbes fraîches.

Pressez le citron et ajoutez le jus au mélange.

Ajouter le chanvre, bien mélanger / le son d'avoine s'ajoute juste avant de servir.

Réfrigérez le mélange toute une nuit au frais.

Au moment de servir, ajoutez les cuillères de son d'avoine.

*Remarque* : un plus, cette recette est compatible à tous les régimes !!

Je persille tu persilles, nous persillons et ça c'est la Santé ! N'hésitez pas à me mettre un commentaire, une photo de votre taboulé maison ! Je me réjouis de vous lire.

Envie d'apprendre à cuisiner léger, coloré, une alimentation santé ? N'hésitez pas à me contacter : [wendyg@vivaveg.ch](mailto:wendyg@vivaveg.ch)