




COCKTAIL POUR LES SURRÉNALES

Ce cocktail (sans alcool bien sûr) permet d'augmenter l'énergie de l'organisme, combattre l'hypertension et la rétention d'eau. Il contient de la vitamine C, et du sodium et du potassium, pour aider au bon fonctionnement des glandes surrénales, organes clés dans la réponse au stress de l'organisme. La vitamine C est essentielle pour la normalisation des hormones de stress (surtout le cortisol) en période d'adaptation. Le sodium est un électrolyte très important, et dans le corps, il doit être en proportions adéquates avec le potassium. Si tu as un déséquilibre connu en électrolytes, tu dois faire attention à la façon dont tu t'hydrates. Si tu bois de l'eau de source, de l'eau filtrée ou distillée, tu bois une eau dépourvue de minéraux. Boire beaucoup d'eau sans minéraux peut aggraver ta situation car l'excès d'eau dilue davantage la quantité de sodium dans le sang et perturbe l'équilibre hydrique.



 5 minutes
 5 minutes
 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1/2 verre [125 ml] de jus d'orange, pur jus, maison de préférence, ou de jus de cerise pays, ou de goyave (pour la VITAMINE C) ou encore utiliser une pastille de vitamine C UPSA (sans édulcorants)
- 1 verre d'eau de coco [250 ml] (pour le POTASSIUM)
- 1/4 de cuillère à café [1.5 g] de sel marin gris, ou de sel iodé (pour le SODIUM)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Presser l'orange. Dissoudre le sel dans le jus. Ajouter l'eau de coco et quelques glaçons si désiré. C'est prêt.
- 2° Si tu n'as pas d'eau de coco à disposition, tu peux utiliser 1/4 de cuillère à café de sel diététique (à ce moment-là, ne pas rajouter le sel gris en plus), OU alors du jus d'aloès.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (377 g)	% AR
ÉNERGIE	25 kcal	95 kcal	5 %
LIPIDES	0 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	171 mg	644 mg	27 %
GLUCIDES	5 g	20 g	7 %
SUCRES	5 g	18 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	2 g	6 %
PROTÉINES	1 g	2 g	—