

SOUPE AU CHOU



Ingrédients :

Légumes (chou, pomme de terre, tomate, oignon, épinard, poireau, poivron vert, céleri), papaye, thé vert, ginseng, fenouil, wakamé.

Origine des plantes :

La **papaye** est cultivée dans toutes les régions tropicales du globe. C'est le 3ème fruit tropical le plus cultivé au monde et plus de la moitié de la production provient d'Amérique latine et des caraïbes.

Le **thé vert** est un thé non fermenté (contrairement au thé noir), qui résulte de la transformation des feuilles de théier. Cet arbuste à feuilles persistantes vient des régions montagneuses situées entre la Chine et l'Inde et est adapté aux climats des régions tropicales.

Le **ginseng** est une plante vivace forestière à croissance lente. Il est originaire de Chine, de Corée, des régions extrêmes-orientales de l'ancienne Union Soviétique, du nord des États-Unis et du Sud du Canada. Il aime s'installer sous couvert des grands feuillus, dans un sol riche et bien drainé. En milieu forestier, la plante peut mettre jusqu'à 7 ans avant de produire une racine commercialisable. En culture en champs sous ombrière, il ne faut plus que 3 à 5 ans. Il est principalement cultivé en Chine, Corée, États-Unis et Canada.

Le **fenouil** est une plante aromatique vivace, originaire du bassin méditerranéen. Il est aujourd'hui cultivé dans toutes les régions tempérées du globe.

Le **wakamé** est une algue brune comestible populaire en cuisine japonaise. Elle a été introduite en Bretagne à la fin du XXème siècle, où elle est cultivée dans des quantités encore limitée.

Propriétés : Ce produit est conseillé aux personnes souhaitant perdre du poids et purifier leur organisme

Inspirée des recettes de nos grand-mères, cette soupe au chou est idéale pour accompagner un programme minceur grâce à son action purgative qui va « nettoyer » l'organisme et le débarrasser de ses toxines. Un test d'efficacité a été réalisé sur cette soupe. Les résultats ont montré une perte de poids moyenne d'1,6kg en 8 jours.

La **papaye** contient de la papaine, une enzyme protéolytique qui a la particularité de scinder les grosses protéines pour faciliter leur digestion¹. Elle est donc intéressante pour agir sur les protéines cloisonnant le tissu cellulitique et ainsi favoriser la désinfiltration, la mobilisation et l'évacuation des dépôts graisseux.

Elle a également une activité anti-inflammatoire très intéressante pour aider à résorber les œdèmes¹.

Les catéchines contenues dans le **thé vert** permettraient de diminuer légèrement le poids corporel ainsi que le pourcentage de masse grasse. De plus, sa teneur en caféine augmente le métabolisme basal ce qui va aider à brûler plus de calories, même au repos².

Le **ginseng** est une plante à l'action tonifiante ce qui lui donne en outre la faculté de lutter contre la

1 www.passeportsante.net, visité le 11/06/2009

2 www.passeportsante.net, visité le 12/05/09.



fatigue bien souvent associée aux périodes de régimes alimentaires

La commission E³ et l'ESCOP⁴ ont reconnu l'usage des graines de **fenouil** pour le traitement de la dyspepsie. Ses actions carminatives, spasmolytiques et stimulante de la motilité intestinale sont aujourd'hui reconnues¹.

Le **wakamé** est une algue riche en fibres solubles⁵. Ces fibres permettant de ralentir la digestion, l'impression de satiété va persister plus longtemps et l'envie de grignoter va tarder à se faire sentir⁶. De plus, le wakamé contient une substance appelée fucoxanthine. Des chercheurs au Japon ont récemment trouvé que la fucoxanthine était efficace pour brûler les graisses⁵.

Conseils d'utilisation :

- 1- verser 15 gr de préparation dans un bol (une cuillère doseuse=10 g).
- 2- ajouter progressivement 20 cl d'eau frémissante.
- 3- mélangez et laissez reposer environ 30 secondes.
- 4- la soupe est prête. Vous pouvez assaisonner à votre convenance.

Conditionnement :

Boîte de 300g + cuillère doseuse.

Cette soupe au chou est également disponible sans ajout de plantes (papaye, thé vert, ginseng, fenouil, wakamé)

Les informations sur les principes actifs sont données à titre indicatif et ne peuvent être utilisées comme allégations.

3 Comité scientifique ayant siégé en Allemagne jusqu'en 1994 et ayant approuvé l'usage thérapeutique de 254 plantes ou combinaisons de plantes.

4 European Scientific Cooperative On Phytotherapy.

5 www.wikipedia.fr, visité le 12/05/09.

6 www.e-sante.be, visité le 12/05/09.

