Les superaliments compatibles avec la grossesse

Les superaliments sont des aliments naturels qui ont des vertus médicinales reconnues scientifiquement. **Ce sont de véritables bombes nutritionnelles, riches en protéines, vitamines, minéraux, oligo-éléments et antioxydants.**
Les superaliments sont des aliments auxquels on ne pense pas au quotidien mais qu'il est intéressant d'ajouter en petites doses pour enrichir son alimentation, notamment pendant la grossesse. On les choisira en fonction de la saison, de ses goûts et de ses besoins.

Les algues

La spiruline et l'AFA klamath sont des algues redynamisantes. **Elles sont riches en fer** donc particulièrement adaptées à la grossesse et au post-partum. On peut les utiliser en gélules, en brindilles ou en poudre à saupoudrer sur nos desserts ou smoothies.
On peut également avoir recours à des algues en paillettes (des algues séchées) pour saupoudrer nos salades de crudités ou à mélanger à de l'avocat pour un guacamole revisité. On trouve également en magasin bio du tartare d'algues déjà préparé. Les vertus de ces algues sont à peu près les mêmes mais **elles sont surtout très riches en iode pour le bon fonctionnement de la thyroïde.**
Il faudrait si possible ajouter des algues à son assiette 2 ou 3 fois par semaine.
Cependant, on doit les éviter si on est sous anticoagulant.

Les produits de la ruche

- **Le pollen frais** vient soutenir notre flore intestinale, qui est le pilier de notre immunité. Dans l'idéal, il faudrait en ajouter 1 à 2 CS par jour dans ses compotes, yaourts ou directement dans la bouche, à faire fondre sous la langue.
- **La gelée royale** est une petite mine d'or. Elle est revitalisante, fortifiante, et soutient également notre immunité. C'est un aliment assez onéreux donc on privilégiera son utilisation lorsque l'on en a le plus besoin, c'est à dire au cours du troisième trimestre de grossesse.

Les graines de chia

Elles sont **très riches en oméga 3 et apportent des fibres pour améliorer la qualité de notre transit**. On peut les utiliser quotidiennement, en les saupoudrant par exemple sur ses compotes ou en réalisant des puddings au graines de chia (plusieurs recettes sont disponibles sur la plateforme).

Les épices

Si on les aime, on peut utiliser **le curcuma et le gingembre qui ont des vertus anti-inflammatoires** et peuvent donc aider en cas de douleurs ostéo-articulaires. On pourra les utiliser dans différents plats salés comme des currys mais aussi dans du lait végétal pour préparer le fameux lait d'or, une boisson ayurvédique très régénérante pendant la grossesse.

Les végétaux riches en anti-oxydants

- **Les fruits rouges** (frais ou congelés) sont très riches en antioxydants. On pourra en déguster un petit bol tous les jours au petit-déjeuner ou en dessert.
- On peut également consommer des **pruneaux**, riches en antioxydants, et qui aident à améliorer le transit qui est souvent au ralenti pendant la grossesse.
- **Le brocoli** est riche en vitamine C et il participe à la détoxification du foie en douceur. On peut le consommer simplement cuit à la vapeur ou bien l'ajouter à des jus de légumes.
- Si on a le temps et l'énergie, il est intéressant de faire pousser ses **graines germées**, qui sont des bombes de protéines, minéraux, vitamines et oligo-éléments. On les consommera en petite quantité, une petite poignée par jour suffit largement.

L'eau de quinton ou eau de mer dynamisée

C'est un superaliment très intéressant à utiliser lorsque l'on manque d'énergie et que l'on a des coups de fatigue. On l'appelle également plasma marin car sa composition est proche de celle du plasma sanguin. On trouve cette eau de mer dynamisée sous forme d'ampoules dans les magasins bio ou dans certaines pharmacies. Il en existe deux forme : iso ou hypertonique. **La femme enceinte doit consommer uniquement la version isotonique**. Dans l'idéal, il faut consommer cette ampoule à jeun, le matin par exemple, et garder l'eau 1 à 2 minutes en bouche avant de l'avaler.

Le maca

On la trouve sous forme de poudre, soit pure, soit associée à d'autres ingrédients (il faudra dans ce cas vérifier qu'ils sont compatibles avec la grossesse). La maca est un soutient nutritionnel, un bon apport de glucides, qui **permet d'apporter de l'énergie tout au long de la journée.**

Les plantes à prendre sous forme d'infusions

- Pour se reminéraliser, on privilégie les **tisanes d'orties et de prêles**.
- Pour les soucis digestifs (douleurs d'estomac, reflux et brûlures) on peut utiliser **la mélisse.**
- Pour les nausées persistantes, on peut associer **le gingembre et l'anis vert.**
- Pour un sommeil de qualité, on essaie **les tisanes de camomille et d'aubépine.**

Rassurez-vous il n'est pas question de prendre tous ces superaliments en même temps. Il faut essayer de définir ses problématiques actuelles et faire ses choix en fonction de ses ressentis. Si on a des difficultés à choisir ses priorités, il ne faut pas hésiter à se faire conseiller par un naturopathe.