

## POUR LA MÉMOIRE

**3 VERRES**

**2 pommes**

**200 g de raisins noirs**

**100 g de mûres**

**1 c. à c. d'huile de coco**

**6 glaçons**

### **PRÉPARATION**

PASSEZ DANS LA CENTRIFUGEUSE LES POMMES ET LE RAISIN. VERSEZ CE JUS DANS LE BLENDER ET AJOUTEZ-Y LES MÛRES, L'HUILE DE COCO ET LES GLAÇONS.

LA POMME ET LE RAISIN ONT UN EFFET POSITIF SUR LA MÉMOIRE. LE JUS DE POMME FRAIS CONTIENT DE GRANDES QUANTITÉS D'ACÉTYLCHOLINE, UN NEUROTRANSMETTEUR.

L'ACÉTYLCHOLINE EST NÉCESSAIRE POUR UNE BONNE COMMUNICATION ENTRE LES CELLULES NERVEUSES DU CERVEAU ET LE BON FONCTIONNEMENT DE LA MÉMOIRE. LES PERSONNES ATTEINTES DE LA MALADIE D'ALZHEIMER ONT SOUVENT DE FAIBLES TAUX D'ACÉTYLCHOLINE.

L'HUILE DE COCO CONTRIBUE À L'ALIMENTATION DU CERVEAU EN ÉNERGIE. ELLE CONTIENT BEAUCOUP DE MATIÈRE GRASSE SATURÉE (90 %), MAIS ELLE EST RÉPUTÉE AVOIR UN EFFET BÉNÉFIQUE SUR LE BON CHOLESTÉROL (HDL).

