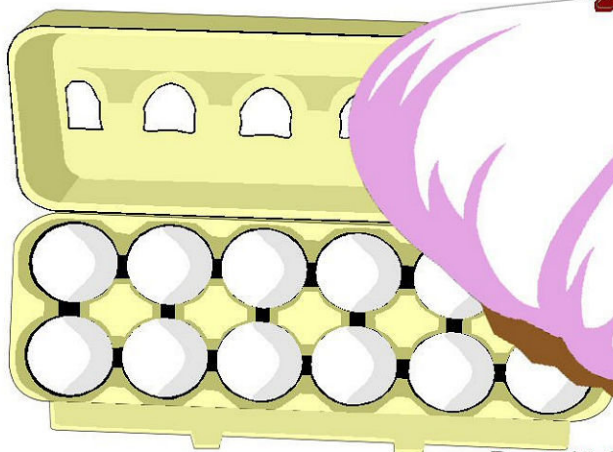
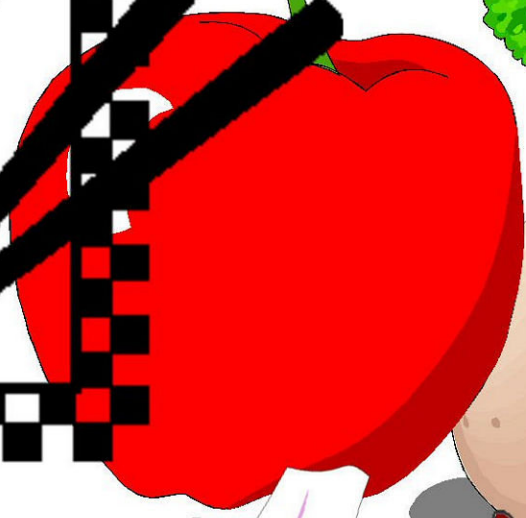
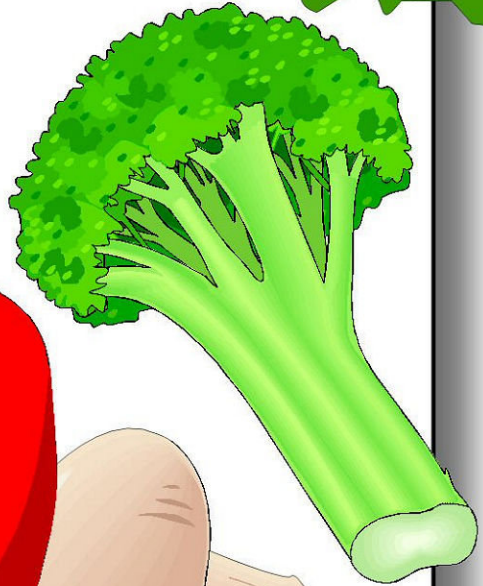
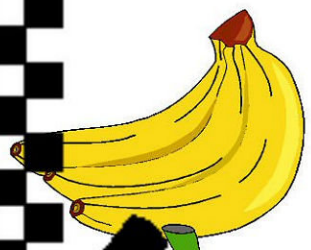
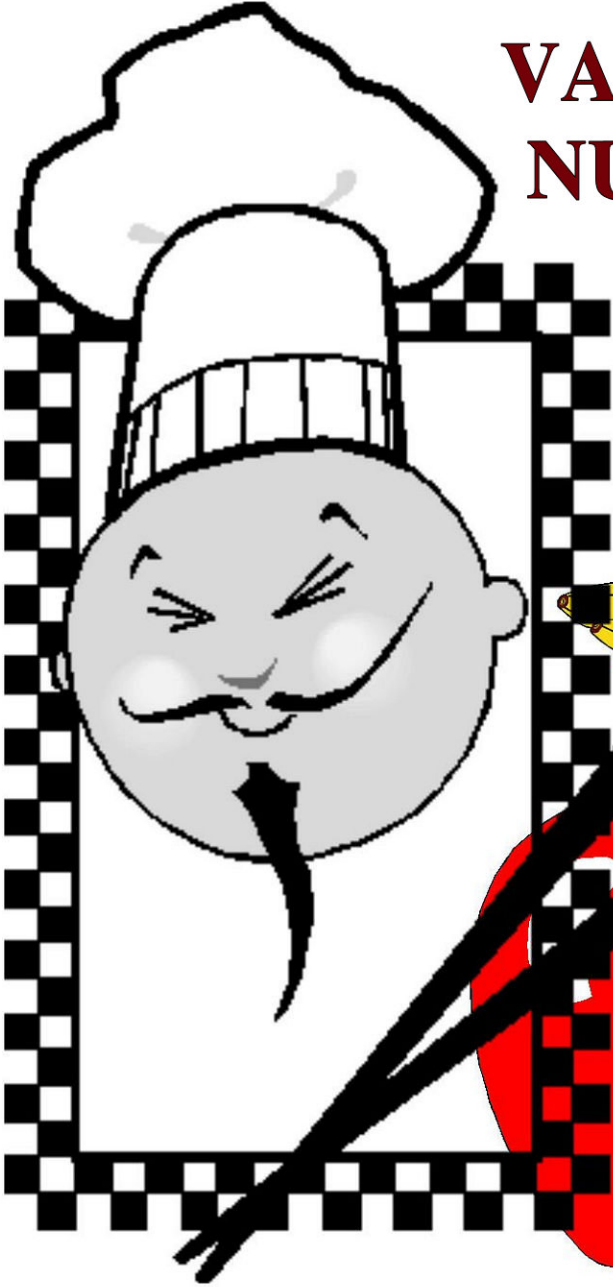


VALEURS EN NUTRITION



Par Ghislain Bonneau 2006

INDEX

(Cliquez sur la Section qui vous intéresse pour y Accéder Directement)

INTRODUCTION

VALEURS NUTRITIONNELLES DES VITAMINES

VALEURS NUTRITIONNELLES DES MINÉRAUX

AUTRES SOURCES DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX

VITAMINES PRÉSENTS DANS LES ALIMENTS

MINÉRAUX PRÉSENTS DANS LES ALIMENTS

REMÈDE ALIMENTAIRE QUI POURRAIT GUÉRIR VOS MALADIES

FRUITS ET LÉGUMES RICHES EN ANTIOXYDANTS

LES SUPER ALIMENTS et leurs BIENFAITS et PROPRIÉTÉS Revendiquées

**LA VÉRITÉ DERRIÈRE 9
SUPPLÉMENTS VITAMINIQUES POPULAIRES**

TRYPTOPHANE

SOURCES D'HUILES OMÉGA-3

PLUS DE CONSEILS SUR LA NUTRITION

RÉGIME ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

NUTRITION AVANT LES ENTRAÎNEMENT

NUTRITION APRÈS LES ENTRAÎNEMENT

POUR PLUS D'ÉNERGIE

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ MÉDICALE

(Dernière Révision 2024-12-18)

INTRODUCTION

Toute ma vie, j'ai cherché la vérité sur la façon de rester en bonne santé, jeune et vivre plus longtemps. Comme un être humain a besoin de deux jambes pour marcher, j'ai su dès le début que la réponse ne pouvait pas seulement être une bonne alimentation, ou simplement de l'exercice, peut-être que vous pouvez marcher avec une seule jambe, mais j'ai vite découvert qu'il faut en fait à la fois une bonne alimentation et de l'exercice et plus encore pour trouver la réponse à la recette de la santé et de la longévité.

J'ai d'abord éliminé de ma vie toutes les mauvaises choses qui sont contraires à cet objectif et en voici quelques-unes. Le tabagisme, l'alcool, les drogues, le stress, le manque de sommeil, la déshydratation, le manque de vitamines, de protéines et de minéraux dont le corps a besoin pour rester jeune et en bonne santé.

J'ai donc arrêté de fumer, j'ai commencé à faire de l'exercice régulièrement et j'ai même fait des séquences d'étirements et du yoga. J'ai appris à être plus détendu et à éliminer autant que possible tout le stress de ma vie quotidienne. Tout cela était un bon début mais ce n'était pas suffisant. J'ai dû en apprendre beaucoup sur la nutrition, les vitamines, les minéraux et les protéines et sur le fonctionnement du corps et de l'esprit pour me mettre sur le bon chemin de la découverte. La vérité est que la recette pour une vie longue et saine est très simple. C'est tout ce que j'ai mis ensemble et que j'ai introduit dans ma vie quotidienne très progressivement. Aujourd'hui, en 2024, j'ai l'impression d'avoir 20 ans et j'en ai 76, et ce n'est pas un mensonge. Je n'ai peut-être pas la même endurance que lorsque j'avais 20 ans, mais je peux encore faire beaucoup de choses que la plupart des hommes de plus de 30 ans ne peuvent pas faire. Les étirements réguliers, le yoga et la méditation sont également un facteur clé qui m'a aidé à rester sans stress, flexible et à me sentir jeune à nouveau.

Une alimentation bien équilibrée et diversifiée avec 5 à 6 petits repas par jour au lieu de seulement 3 gros repas, vous aidera à rester mince et à vous sentir bien dans votre peau. Faire de l'exercice régulièrement aidera à oxygéner vos cellules sanguines, à améliorer votre cardio et à soulager votre stress. Les étirements vous aideront à vous détendre et à éliminer la plupart des radicaux libres de votre corps. Consultez le PDF (Ma séquence d'étirements) pour plus de détails sur les radicaux libres.

Le bon sens et la modération sont la clé du succès et trop de bonnes choses peuvent aussi être très mauvaises pour vous. Suivez donc l'apport quotidien recommandé en vitamines et minéraux par un spécialiste dans ce domaine. J'ai compilé la plupart de ce qui suit à partir d'autres sources et j'ai essayé de mettre en place quelque chose de facile à lire et à consulter, comme un guide pour vous aider dans votre objectif d'une vie longue et saine. Il est préférable d'obtenir vos vitamines et minéraux à partir de votre alimentation plutôt que de suppléments, mais la qualité des vitamines dans votre alimentation n'est pas aussi bonne qu'avant en raison des pesticides et des engrais qu'ils utilisent de nos jours et des terres arables qui sont appauvries en minéraux a

cause de la surutilisation, donc les suppléments de vitamines et de minéraux font partie de ce dont vous aurez besoin pour compléter votre apport quotidien recommandé.

Je prends également des multi vitamines et des suppléments minéraux parce que je fais régulièrement de l'exercice et que mon corps a besoin de plus de protéines et de vitamines pour récupérer. Je mange 5 à 6 petits repas par jour avec beaucoup de légumes et moins de viande. Je fais aussi régulièrement du yoga et des étirements et des méditations pour m'aider à me détendre. Le stress est la mère de toutes les maladies, c'est donc la première chose que vous devez apprendre à éliminer de votre vie quotidienne. Quel que soit le stress que vous ressentez, trouvez la solution pour résoudre le problème et passez à autre chose.

Un peu de chaque chose est une bonne chose et vous verrez que c'est vrai simplement parce que la plupart des vitamines ont besoin les unes des autres pour être absorbées par le corps. La vitamine **A** est liposoluble, vous aurez donc besoin de temps en temps de graisse animale dans votre alimentation, et le zinc vous aidera également à absorber la vitamine A. Le **Calcium** est la prochaine chose importante après l'air, l'eau et la nourriture dont toutes les cellules de votre corps ont besoin pour rester en bonne santé. Le calcium de corail est le supplément de calcium de la meilleure qualité que vous trouverez après les produits laitiers. Le calcium est également nécessaire pour absorber la vitamine **D**. Une autre exemple de la corrélation des vitamines et minéraux est la vitamine **C** qui aide le corps à absorber le fer des aliments d'origine végétale. Ceci ne sont que quelques exemples des besoins des uns et des autres et comme vous pouvez le voir, tout a besoin de tout le reste pour être absorbé par votre corps.

Vous ne pouvez pas tout savoir sur la nutrition, donc une alimentation diversifiée vous permettra d'obtenir un peu de tout ce dont vous aurez de besoin pour rester jeune et en bonne santé. Le secret réside dans la fréquence des repas et dans la taille de vos repas par rapport à l'énergie que vous utiliserez chaque jour. Il y a beaucoup à apprendre dans les domaines de la nutrition et de l'exercice pour avoir un corps sain, rester jeune et vivre plus longtemps, et ce n'est que le début, alors lisez ce qui suit et apprenez. Sachez qu'après 55 ans, votre corps aura tendance à conserver ce que vous mangerez et qu'à cet âge, votre corps n'a pas besoin d'autant de nourriture. C'est pourquoi la plupart des gens ont tendance à grossir et à grossir à partir de cet âge et ne sont pas capables de perdre du poids. Vous devez donc réduire vos portions mais toujours garder la qualité de votre nourriture aussi pure, naturelle et aussi élevée que possible. Le corps ne fait plus de muscles non plus rendus à 55 ans, donc vous devez faire des exercices pour garder les muscles que vous aurez rendus à 55 ans.

L'une des choses les plus importantes que vous devez savoir est à quel point les additifs et les conservateurs dans les aliments sont mauvais pour vous. Pour ma part, je fais ma propre mayonnaise et mon ketchup et je travaille également sur une recette de moutarde, et je fais mon propre Clamato et mes jus de tomates. Et je fais cela exactement pour arrêter de me gaver de tous les

additifs et sodium qu'ils mettent dans ces condiments. Je fais aussi mes propres soupes et tous mes aliments avec des ingrédients de base frais. Je ne mange JAMAIS d'aliments préparés ni même d'aliments surgelés d'aucune sorte et rien en conserve à l'exception de la pâte de tomate et de la sauce tomate. Pour le reste, ils mettent trop d'additifs, de conservateurs et de colorants artificiels et d'arômes et trop de sucre et trop de sel. Ce serait un bon début pour que vous commenciez à manger comme moi. N'oubliez jamais que les additifs sont des produits chimiques et que votre corps n'a besoin d'aucun de ces ingrédients car ils ont un effet très négatif à long terme sur votre corps. Ils vous feront vieillir plus vite, vous aurez l'air plus vieux et ils vous donneront également toutes sortes de cancers. Ne vous demandez pas pourquoi vous ne pouvez pas perdre du poids si vous mangez toutes ces cochonneries. Ne cherchez pas plus loin, car les additifs et les conservateurs dans votre alimentation en sont les coupables. Vous pourriez penser que cela doit être OK puisque le gouvernement autorise ces choses dans les aliments. Eh bien, depuis quand faites-vous confiance au gouvernement pour quoi que ce soit, ils n'ont fait aucune étude sur les effets de l'utilisation prolongée de ces produits, et ils peuvent être en petites quantités dans vos aliments, mais ils s'accumulent dans votre corps. Consultez le tableau de l'encyclopédie Wikipédia au lien ci-dessous pour plus de détails sur la vitamine A. http://en.wikipedia.org/wiki/Vitamin_A

CARENCE EN ZINC et Vitamine A : (CECI EST TRÈS IMPORTANT) La carence en zinc peut également altérer l'absorption, le transport et le métabolisme de la vitamine A, car elle est essentielle à la synthèse des protéines de transport de la vitamine A et à l'oxydation du rétinol en rétinol. Dans les populations souffrant de malnutrition, de faibles apports courants en vitamine A et en zinc augmentent le risque de carence en vitamine A et entraînent plusieurs événements physiologiques.

VALEURS NUTRITIONNELLES DES VITAMINES : DESCRIPTION, FONCTION ET CARENCE DES PRINCIPALES VITAMINES.

Vitamine A Protège la santé des yeux et la vision nocturne, renforce l'immunité, soulage l'inflammation, améliore la santé de la peau, des cheveux, des dents et des ongles, des os, contient des propriétés anticancéreuses, réduit le cholestérol, aide à la réparation des tissus, prévient les calculs urinaires, aide à la reproduction et au développement.

CARENCE : Sécheresse de la conjonctive et de la cornée, Cécité nocturne, Lèvres sèches, Peau épaisse ou squameuse, Immunité altérée, Retard de croissance chez les enfants, Peau blanche, Allergies, Troubles des sinus.

B1 (Thiamine) Aide le corps à convertir les aliments en énergie, contrôle le métabolisme des glucoses (sucres naturels), des lipides (graisses) et des acides aminés.

CARENCE : Perte de poids et d'appétit, confusion, perte de mémoire, faiblesse musculaire, problèmes cardiaques, maux de tête, nausées, fatigue, irritabilité, dépression, problèmes circulatoires, troubles digestifs.

B2 (Riboflavine) Aide le corps à convertir les aliments en énergie, contrôle le métabolisme hormonal (stimule l'action de l'insuline). Contrôle la fixation du fer dans votre sang, aide à la production de globules rouges, à la croissance et au développement cellulaire.

CARENCE : Étourdissements, vertiges, retard de croissance, fatigue, irritabilité, dépression, fatigue oculaire, sensibilité à la lumière.

B3 (Niacine) Maintient la santé de votre cœur, de vos vaisseaux sanguins et de votre circulation et est nécessaire au système digestif et à la santé de la peau.

CARENCE : Problèmes de peau, léthargie, maux de tête, perte d'appétit, insomnie, fatigue, dépression, démence, changements de comportement, y compris agressivité et paranoïa.

B5 (Acide Pantothénique) Aide le corps à convertir les aliments en énergie, Production d'hormones, Production de cholestérol, Soins de la peau, Soins des ongles, Indispensable à la formation de cellules vivantes et d'anticorps.

CARENCE : Vieillesse prématurée, Lassitude, Maux d'estomac, nausées, vomissements, diarrhée, brûlures d'estomac, Engourdissement ou brûlure dans les mains et les pieds, crampes musculaires et lésions nerveuses et perte d'appétit et Insomnie.

B6 (Pyridoxine) Participe à la régulation du métabolisme des protéines, Aide le corps à utiliser l'énergie des aliments, Aide à produire des globules rouges, qui transportent l'oxygène vers les tissus, Aide à maintenir une fonction nerveuse normale, Production d'anticorps, Dégradation des protéines, Régulation de la glycémie, Développement du cerveau, Fonction immunitaire, Production de neurotransmetteurs, Production d'hormones.

CARENCE : Peut provoquer une inflammation de la peau, une anémie, une dépression, des vertiges, une confusion et une irritabilité.

B7 (Inositol) Permet de contrôler le taux de cholestérol, régule les systèmes de transmission de signaux qui contrôlent l'activité cellulaire. **CARENCE** : Fatigue, Chute de cheveux, Éruption cutanée, Ongles cassants, Douleurs musculaires, Dépression, Léthargie et picotements dans les extrémités.

B9 (acide folique) Production d'ADN et d'ARN, métabolisme des protéines et formation des globules rouges. Fonction cérébrale, croissance et division cellulaires, croissance des tissus, appétit et digestion. L'acide folique agit avec les vitamines B6 et B12 pour contrôler les niveaux d'homocystéine dans le sang.

CARENCE : Peau pâle, diminution de l'appétit, irritabilité, manque d'énergie, troubles digestifs, diarrhée, langue lisse et sensible, problèmes de croissance.

B10 (Acide para-aminobenzoïque) Régularise le métabolisme des protéines. Aide à la croissance des micro-organismes dans le corps. Il protège notre peau contre les radicaux libres contenus dans les produits chimiques nocifs présents dans la pollution de l'air et les rayons ultraviolets du soleil.

CARENCE : Peut entraîner une carence en fer appelée anémie, dépression, fatigue.

B12 Essentielle à la formation des globules rouges, Aide le corps à fonctionner correctement, ce qui renforce l'immunité, Importante pour la fonction nerveuse et aide à produire des neurotransmetteurs et des hormones qui contrôlent l'humeur, la perception et l'état d'esprit, Aide à maintenir la santé des cellules nerveuses, la santé de la peau, des cheveux et des ongles et la santé cardiaque.

CARENCE : Faiblesse générale, Nervosité. Une carence en vitamine **B12** peut provoquer des symptômes physiques, neurologiques et psychologiques.

B17 (Amygdaline) Régularise la synthèse des acides gras, de l'hémoglobine et des acides aminés. Elle peut réduire la tension artérielle et soulager la douleur. Utilisée pour lutter contre le cancer. **CARENCE** : Dépression, Fatigue, Insomnie.

Vitamine C Production de collagène, résistance aux infections, Aide à protéger les cellules des dommages causés par les radicaux libres, Aide le corps à absorber le fer des aliments d'origine végétale, Aide le système immunitaire à fonctionner correctement pour protéger le corps contre les maladies.

CARENCE : Anémie, allergies, tendance à avoir des bleus ou à saigner facilement, saignement des gencives, dents branlantes, mauvaise cicatrisation des plaies, fatigue, anémie et petites taches rouges sur la peau. Une carence sévère en vitamine C est appelée scorbut.

Vitamine D: Aide le système immunitaire à combattre les infections bactériennes et virales, Aide à réduire le risque de développer certains cancers, Aide à équilibrer la tension artérielle, Aide à maintenir les bons niveaux de calcium et de phosphore dans le corps, ce qui est important pour la croissance et la fonction musculaire, Aide à réduire le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, Régule le métabolisme du calcium et du phosphore (formation osseuse).

CARENCE : Insomnie, nervosité, problèmes osseux, système immunitaire faible, vieillissement rapide, Lorsque la vitamine D est faible, le corps n'est pas en mesure d'absorber correctement le calcium et le phosphore, il existe un risque accru de douleurs osseuses, de fractures osseuses, de douleurs musculaires et de faiblesse musculaire.

Vitamine E: Ralentit le vieillissement par son action antioxydante, est très efficace dans la prévention et l'inversion de diverses complications de maladies en raison de sa fonction d'antioxydant, de son rôle dans les processus anti-inflammatoires, de son inhibition de l'agrégation plaquettaire et de son activité immunostimulante.

CARENCE : Stérilité, Impuissance, Détérioration musculaire, Lésions nerveuses et musculaires, Vision floue, Système immunitaire affaibli, Anémie, Troubles de la coordination des mouvements (ataxie) et de la parole (dysarthrie), perte des réflexes dans les jambes et perte de sensation dans les membres.

VALEURS NUTRITIONNELLES DES MINÉRAUX : DESCRIPTION, FONCTION ET CARENCE DES MINÉRAUX :

CALCIUM Aide à la solidité des os, des dents et des ongles, au mouvement musculaire, à la fonction nerveuse, à la coagulation du sang, à la sécrétion hormonale. La consommation d'aliments riches en calcium ou la prise d'un supplément de calcium avant de vous coucher peut vous aider à vous endormir et à bien dormir. Peut prévenir les cancers et plus de 200 maladies. **CARENCE** : Crampes musculaires, Entropies, Ostéoporose, Problèmes musculaires, Fatigue extrême, Symptômes des ongles et de la peau, Ostéopénie et ostéoporose, SPM sévère, Problèmes dentaires, Dépression.

MAGNÉSIUM Régulation de la pression artérielle et de la glycémie, Contribue au développement structurel des os, Fonction musculaire et nerveuse, Le magnésium est nécessaire à la synthèse de l'ADN, de l'ARN et de l'antioxydant glutathion Intervient dans le métabolisme du glucose dans le sang, Aide à la production d'énergie. **CARENCE** : Perte d'appétit, Nausées et vomissements, Fatigue et faiblesse, Anxiété, Insomnie, Irritabilité, Crampes musculaires, Rythmes cardiaques anormaux, Spasmes coronaires.

CHROME Régularise le métabolisme du glucose en entrant dans la composition de l'insuline. Le chrome est un oligo-élément essentiel. Il existe deux formes : le chrome trivalent, qui est sans danger pour l'homme, et le chrome hexavalent, qui est une toxine. Le chrome trivalent est présent dans les aliments et les compléments alimentaires. Il pourrait aider à maintenir la glycémie normale en améliorant la façon dont le corps utilise l'insuline. **CARENCE** : Perte de poids, confusion, troubles de la coordination et réponse réduite au sucre (glucose) dans le sang, augmentant le risque de diabète. Dépression, troubles circulatoires, troubles digestifs.

CUIVRE Production d'énergie, de tissus conjonctifs et de vaisseaux sanguins. Le cuivre contribue également au maintien des systèmes nerveux et immunitaire et active les gènes. Votre corps a également besoin de cuivre pour le développement du cerveau, participe à la formation des os. **CARENCE** : Fatigue et faiblesse générale, Maladies fréquentes, Os fragiles et cassants, Problèmes de mémoire et d'apprentissage, Difficultés à marcher, Sensibilité au froid, Peau pâle, Cheveux gris prématurés, Troubles cardiaques.

FER Production de globules rouges, métabolisme musculaire, synthèse hormonale, énergie et concentration, processus gastro-intestinaux, régulation de la température corporelle, fonctions cognitives, croissance des cheveux et stimulation des défenses du système immunitaire. **CARENCE** : Anémie, Essoufflement, peau pâle, maux de tête, manque de concentration, infections, ongles cassants, envies de manger inhabituelles.

IODE L'iode aide la glande thyroïde à produire des hormones qui contrôlent le métabolisme, la croissance des os et des nerfs, et la façon dont le corps utilise les protéines, les graisses et les glucides. Il contribue également à maintenir la fonction cognitive chez les enfants. **Une consommation excessive d'iode peut provoquer une hyperactivité de la thyroïde et de ce fait ce qui pourrait en retour causé des insomnies.** L'iode est présent dans certains médicaments, sirops contre la toux, algues et compléments alimentaires à base d'algues.

CARENCE : Goitre, hypertrophie de la glande thyroïde, Prise de poids, fatigue et faiblesse, Cheveux clairsemés et secs, Peau sèche, Sensation de froid plus forte que d'habitude, Ralentissement du rythme cardiaque, Difficultés d'apprentissage et de mémoire, Règles abondantes ou irrégulières, Irritabilité, Nervosité.

POTASSIUM Régulation de l'équilibre hydrique, Contrôle de la pression artérielle, Protection contre les accidents vasculaires cérébraux et les maladies cardiovasculaires, Prévention des calculs rénaux, Protection contre l'ostéoporose, Régulation des contractions musculaires et des signaux nerveux, Régulation du rythme cardiaque, Aide à déplacer les nutriments vers les cellules et les déchets hors des cellules, A un effet calmant sur le système nerveux.

CARENCE : Constipation, Fatigue, Faiblesse ou spasmes musculaires, Picotements ou engourdissements, Rythmes cardiaques anormaux, Étourdissements ou évanouissements, Arrêt cardiaque, Urination plus fréquent, Diminution de la fonction cérébrale, Taux de sucre dans le sang élevé, Acné.

SÉLÉNIUM Agit avec la vitamine E pour lutter contre les radicaux libres, la santé de la thyroïde, fortifie le système immunitaire, est important pour le développement des testicules, la production de sperme et la fonction des spermatozoïdes, la production d'ADN, la stimulation des follicules pileux, l'asthme, la santé de la peau, ralentit le vieillissement. **CARENCE :** Déformations des os, du cartilage et des articulations, Mouvements restreints, Douleurs musculaires, Gonflement des extrémités, Essoufflement, Brouillard mental, Moins de résistance, Vieillesse prématuré.

ZINC Facilite la digestion du glucose, aide à l'absorption de la vitamine A, aide le système immunitaire à combattre les bactéries et les virus. Joue un rôle clé dans toutes les étapes de la cicatrisation des plaies, intervient dans la coagulation du sang, aide la thyroïde à fonctionner correctement, le zinc est utilisé pour fabriquer l'ADN et les protéines. **CARENCE :** Anorexie, Diarrhée, Symptômes du rhume, Éruption cutanée, Problèmes de vision, Perte de poids, Perte de cheveux, Modifications de la peau et des cheveux, Problèmes oculaires, Plus d'infections que d'habitude, Plaies qui mettent beaucoup de temps à cicatriser, Fatigue, Ralentissement de la croissance. Le corps humain ne pourrait pas survivre sans le ZINC.

CHOLINE La choline est essentielle au développement du cerveau et du système nerveux, au développement prénatal, à l'humeur et à la mémoire, aux

performances sportives, et assure la transmission de l'influx nerveux. **CARENCE** : Stéatose hépatique (NAFLD), Lésions et douleurs musculaires, Altération de la mémoire, Déclin cognitif, Troubles de l'humeur comme la dépression, Anxiété, Troubles neurologiques, Hypertension.

MÉTHIONINE Acide aminé essentiel indispensable à la croissance et à l'équilibre du corps, au métabolisme et à la détoxification, à l'absorption des minéraux, à l'élimination des métaux lourds, aide à garder la peau et les cheveux sains et souples et les ongles forts, soutient l'activité de l'ADN, activité antioxydante. **CARENCE** : Perte de poids, Une carence prolongée en méthionine peut entraîner des lésions hépatiques et rénales, Ostéoporose, anémie mégaloblastique, faiblesse, ataxie et spasticité, Dépression, anxiété, troubles du sommeil ou problèmes de concentration, Retard de croissance, Vieillesse prématurée.

BIO-FLAVONOÏDES Agit en synergie avec les vitamines C et K, Diminution des risques de maladies cardiaques, Diminution des risques de certains cancers, Protection contre l'hypertension, Protection contre certaines infections, Parois des vaisseaux sanguins plus solides, Meilleure fonction hépatique, Amélioration de la circulation, Meilleure fonction cognitive, Santé des yeux et de la vision. **CARENCE** : Hypertension, Accidents vasculaires, Saignements, Varices, Vasculites, Douleurs aux extrémités, Rhumes ou infections fréquents, Ecchymoses excessives.

ACIDE NUCLÉIQUE Aide à renforcer le système immunitaire, améliore la digestion, aide à la mémoire, garde la peau jeune, aide à la guérison des blessures, aide les cellules à proliférer rapidement.

CARENCE : Altération de la fonction immunitaire, incapacité à diviser les cellules, incapacité à produire des protéines, sensibilité accrue aux maladies, vieillissement accéléré, perte de mémoire.

AUTRES SOURCES DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX :

GELÉE ROYALE Il est riche en protéines, vitamines, minéraux et acides aminés, peut avoir des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires, si frais, il contient des probiotiques qui peuvent aider à la santé intestinale, soulager le stress, stimuler intellectuellement, peut aider à réduire le cholestérol, la glycémie, les symptômes du syndrome prémenstruel, les symptômes de la ménopause et les effets secondaires de la chimiothérapie, permet d'acquérir une grande résistance à la fatigue physique et intellectuelle. **EFFETS SECONDAIRES** : Fatigue, surmenage. La gelée royale est généralement bien tolérée et peut-être sans danger lorsqu'elle est utilisée à court terme. Des doses allant jusqu'à 4,8 grammes par jour ont été utilisées en toute sécurité pendant une période allant jusqu'à 1 an.

GINSENG Peut favoriser le bien-être général, l'énergie et la réduction du stress. Des recherches ont montré que la plante peut améliorer la glycémie, le

cholestérol, la santé immunitaire et la fatigue. Accentuer les prouesses physiques et mentales. Soulager la fatigue et les maux de tête. Suggéré pour prévenir le vieillissement et peut aider à la libido. **EFFETS SECONDAIRES** : Le ginseng est généralement bien toléré, mais certaines personnes peuvent ressentir des effets secondaires, notamment nervosité, insomnie, changements de tension artérielle, douleurs mammaires, saignements vaginaux, vomissements, diarrhée et manie. Les personnes atteintes de trouble bipolaire ou de maladies auto-immunes doivent consulter leur médecin avant de prendre du ginseng.

GINKGO BILOBA Peut aider à traiter la démence (y compris la maladie d'Alzheimer) et la claudication intermittente, ou mauvaise circulation dans les jambes. Il peut également protéger la mémoire chez les personnes âgées. Les feuilles de ginkgo contiennent des flavonoïdes et des terpénoïdes, qui sont tous deux des antioxydants. Aide à ralentir le vieillissement. **EFFETS SECONDAIRES** : Peut inclure des maux de tête, des maux d'estomac, des étourdissements, des palpitations, de la constipation et des réactions cutanées allergiques. Si vous présentez un risque connu de saignement, vous devez être prudent car le ginkgo peut augmenter votre risque de saignement.

NOIX DE KOLA Cette plante a un effet stimulant (comme la caféine) et peut stimuler les niveaux d'énergie et le métabolisme et peut aider avec... Énergie, Digestion, Circulation, Immunité, Rythme cardiaque, Perte de poids, Santé oculaire, Infections. **EFFETS SECONDAIRES** : Certains utilisateurs se sont plaints de nausées ou de maux d'estomac après en avoir consommé. De plus, un petit pourcentage de personnes ont signalé des maux de tête ou une accélération du rythme cardiaque, ce qui souligne l'importance de connaître les tolérances individuelles.

SPIRULINE C'est un type d'algue bleu-vert et elle peut augmenter la production d'anticorps et d'autres cellules qui aident à combattre les infections et les maladies chroniques, la santé du cerveau, la tension artérielle, le cholestérol, les allergies, la glycémie, la digestion, les antioxydants, un bon choix d'aliment pour sa diversité en vitamine B et riche en protéines végétales. **EFFETS SECONDAIRES** : Certaines personnes PEUVENT souffrir de problèmes gastro-intestinaux, de maux de tête, d'irritations cutanées, d'étourdissements, de fatigue, d'urine de couleur foncée, de douleurs musculaires, de transpiration, de difficultés de concentration. Les femmes enceintes et les enfants ne doivent pas consommer d'algues. Les personnes atteintes d'une maladie métabolique appelée phénylcétonurie (PKU) doivent éviter de prendre de la spiruline. Les personnes atteintes de cette maladie rare ne peuvent pas métaboliser l'acide aminé phénylalanine. La spiruline est riche en tous les acides aminés, y compris la phénylalanine. Si vous souffrez d'une maladie auto-immune, comme la sclérose en plaques, la polyarthrite rhumatoïde ou le lupus, vous devriez éviter la spiruline. En théorie, elle pourrait stimuler votre système immunitaire et aggraver votre état.

PAPAYE Aide à digérer les protéines, les pectines, certains sucres et lipides. Il est riche en nutriments tels que la vitamine C, l'acide folique, la vitamine A, le magnésium, les fibres et les antioxydants. Certains des avantages possibles de la papaye comprennent des effets anticancéreux, des propriétés anti-inflammatoires, etc. La papaye peut être bénéfique pour la santé cardiovasculaire, la santé de la vision et des yeux, la santé des cheveux et des os, etc.

EFFETS SECONDAIRES : Troubles digestifs et hépatiques. Les effets secondaires peuvent inclure des nausées et des vomissements. Le fruit de la papaye non mûr est peut-être dangereux. Le fruit de la papaye non mûr contient du latex de papaye, qui contient une enzyme appelée papaïne. La prise de grandes quantités de papaïne peut endommager l'œsophage.

ÉCHINACÉE Réputée pour son action et sa vitalité, notamment en hiver. Plusieurs études en laboratoire et sur des animaux suggèrent que l'échinacée contient des substances actives qui stimulent la fonction immunitaire, soulagent la douleur, réduisent l'inflammation et ont des effets hormonaux, antiviraux et antioxydants.

EFFETS SECONDAIRES : Les effets secondaires les plus courants sont les maux d'estomac, la constipation, la diarrhée, les brûlures d'estomac, les vomissements et les éruptions cutanées. Des réactions allergiques peuvent survenir chez certaines personnes, en particulier chez les personnes allergiques à l'ambroisie, aux chrysanthèmes, aux soucis ou aux marguerites. En application cutanée : L'échinacée est probablement sans danger lorsqu'elle est utilisée à court terme.

FENUGREC Les gens utilisent le fenugrec depuis des siècles pour traiter des affections allant de l'instabilité de la glycémie à la baisse de testostérone. Les gens l'utilisent couramment pour augmenter la production de lait maternel. Le fenugrec peut également avoir d'autres bienfaits pour la santé, comme la régulation du taux de cholestérol, la réduction de l'inflammation et l'aide à la perte de poids. Graines aromatiques utilisées dans le curry.

EFFETS SECONDAIRES : Diarrhée, nausées et autres symptômes du tube digestif et rarement, étourdissements et maux de tête. De fortes doses peuvent provoquer une baisse nocive de la glycémie. Le fenugrec peut provoquer des réactions allergiques chez certaines personnes.

PERSIL La vitamine K du persil est importante car elle favorise la coagulation du sang en plus de contribuer à la santé des os. Le persil est riche en vitamine C et autres antioxydants, qui aident à réduire le risque de problèmes de santé graves comme le diabète, les accidents vasculaires cérébraux, les maladies cardiaques et le cancer. C'est également une excellente source de Vitamine A, aide aussi à la digestion. Est également dépuratif.

EFFETS SECONDAIRES : Le persil est peut-être sans danger lorsqu'il est utilisé en grande quantité comme médicament, à court terme. Mais l'utilisation de très

grandes quantités de persil, comme 200 grammes, est probablement dangereuse. L'huile de persil contient des toxines qui peuvent provoquer des effets secondaires graves, notamment des lésions rénales et hépatiques et des hallucinations.

VITAMINES ET MINÉRAUX NATURELS PRÉSENTS DANS LES ALIMENTS

Sachez que les vitamines A, D, E et K sont appelées vitamines liposolubles, (soluble que dans les graisses) car elles sont solubles dans les solvants organiques et sont absorbées et transportées de manière similaire à celle des graisses. Vous devez donc manger des GRAS pour qu'elles soient absorbées par l'organisme, mais des gras genre huile d'Olive ou de Avocado et pas nécessairement des gras animal.

NOTEZ QUE LES MOTS EN MAJUSCULES INDIQUENT L'ORDRE DE PRIORITÉ DU PLUS AU MOINS DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX DANS CES ALIMENTS

.VITAMINES PRÉSENTS DANS LES ALIMENTS :

Vitamine A (soluble dans les graisses) : Les 10 meilleures sources alimentaires sont = COURGE MUSQUÉE D'HIVER, PATATE DOUCE, CHOU FRUITÉ, CAROTTES, FOIE DE BŒUF, ÉPINARDS, ABRICOTS SÉCHÉS, BROCOLI, BEURRE, JAUNES D'ŒUF. D'autres bonnes sources alimentaires sont = Abricots, laitue romaine, cantaloup, mangues, crues et en jus, nectarines, chou vert, pêches, piments forts, laitue frisée, citrouilles, poivrons rouges, ignames, thon, navet, feuilles de betterave, courge musquée, poisson.

Vitamine B1 (Thiamine) (soluble dans l'eau) : Germe de blé, haricots de riz, jambon, pois frais, haricots, pain, oranges, céréales, porc, bœuf, arachides, noix du Brésil.

Vitamine B2 (riboflavine) (soluble dans l'eau) : Volaille, poisson, brocoli, feuilles de navet, asperges, épinards, yaourt, lait, fromage, foie, œufs, porc.

Vitamine B3 (niacine) (soluble dans l'eau) : Poitrine de poulet, thon, veau, foie de bœuf, levure de bière, brocoli, carottes, fromage, farine de maïs, feuilles de pissenlit, dattes, œufs, poisson, lait, porc, pommes de terre, tomates, saumon, dinde, arachides, poulet.

Vitamine B5 (acide pantothénique) (soluble dans l'eau) : céréales complètes, champignons, saumon, brewer's yeast, légumes frais, rognons, légumineuses, foie, porc, gelée royale, poisson d'eau salée, levure torula, seigle entier et farine de blé entier.

Vitamine B6 (pyridoxine) (soluble dans l'eau) : Céréales complètes, bananes, avocats, poulet, bœuf, levure de bière, œufs, riz brun, soja, blé entier, arachides, noix, avoine, carottes, graines de tournesol, pommes de terre, bananes, beurre d'arachide, dinde et viande blanche de poulet.

Vitamine B12 (cyanocobalamine) (soluble dans l'eau) : Cette vitamine se trouve uniquement dans les produits d'origine animale. Abats, palourdes, jambon, huîtres cuites, crabe royal, saumon, thon, bœuf maigre, foie, fromage bleu, lait, crustacés, viande, fromage.

Vitamine C : (soluble dans l'eau) Les 20 meilleures sources alimentaires sont = GOYAVE, CASSIS, POIVRON ROUGE, KIWI, CHOU FRUITÉ, POIVRONS VERTS, CITRON, FRAISES, CHOUX DE BRUXELLES, PAPAYE, ORANGE, PERSIL, ANANAS, PAMPLEMOUSSE, DURIAN, BROCOLI, MANGUE, CHOU-FLEUR, MIELET, PETITS POIS. **D'autres bonnes sources alimentaires sont =** Pommes, chou, feuilles de moutarde, cantaloup, asperges, avocats, chou vert, feuilles de pissenlit, oignons, radis, cresson.

Vitamine D (soluble dans les graisses) : Les 9 meilleures sources alimentaires sont = HUILE DE FOIE DE MORUE, MAQUEREAU, SARDINES, CHAMPIGNONS MORILLES, LAIT D'AMANDE, LAIT ENRICHÉ, ŒUFS, THON, FOIE DE BŒUF. **D'autres bonnes sources alimentaires sont =** Exposition au soleil, sardines, saumon, céréales enrichies, hareng, margarine.

Vitamine E : (soluble dans les graisses) Les 15 meilleures sources alimentaires sont = HUILE DE GERME DE BLÉ, GRAINES DE TOURNESOL, AMANDES, NOISETTES, ÉPINARDS, AVOCAT, FEUILLES DE NAVET, COURGE MUSQUÉE, PIGNONS DE PIN, HUILE DE PALME, ARACHIDES, HUILE D'OLIVE, MANGUE, PATATE DOUCE, TOMATES. **D'autres bonnes sources alimentaires sont =** Huiles végétales et de noix, y compris le soja, le maïs, le carthame, les céréales complètes, le germe de blé.

Vitamine K (soluble dans les graisses) : Les 20 meilleures sources alimentaires sont = CHOU FRAISE, ÉPINARDS, FEUILLES DE NAVET, FEUILLES DE PISSENLIT, FEUILLES DE MOUTARDE, BETTE À COQUE, CHOUX DE BRUXELLES, OIGNONS DE PRINTEMPS, CHOU, FOIE DE BŒUF, KIWI, JUS DE CÉLERI, POITRINE DE POULET, BROCOLI, AVOCAT, MÛRES, MYRTILLES, NATTO, PRUNEAUX, FROMAGE À PÂTE MOLLE.

MINÉRAUX PRÉSENTS DANS LES ALIMENTS :

CALCIUM : (Minéral) : Les 15 meilleures sources alimentaires sont = SARDINES, KÉFIR, LAIT, LÉGUMES-FEUILLES, YAOURT, TOFU, FROMAGE, HARICOTS ET LENTILLES, PROTÉINES DE LACTOSÉRUM, GRAINES, AMARANTE, HARICOTS ADAMAME, FEVES DE SOJA, GOMBOS, FIGUES. **D'autres bonnes sources alimentaires sont =** (Tous les produits laitiers sauf le beurre), saumon en conserve, chou vert, betterave, brocoli, navet, épinards (la plupart des légumes-feuilles foncés), maquereau, perche de mer, saumon, tofu, mélasse noire, chou chinois, chou vert, chou-fleur, oranges, lait de soja, raisins secs, pois chiches, varech, rhubarbe, carottes.

CHOLINE : (Nutrient) : Œufs entiers, Foie, Reins, Caviar.

CHROME : (oligo-élément) : Les 12 meilleures sources alimentaires sont =

BROCOLI, RAISINS, AIL, BASILIC, BOEUF NOURRI AU CROIX, ORANGES ET JUS D'ORANGE, DINDE, HARICOTS VERTS, VIN ROUGE, POMMES, BANANES. **D'autres bonnes sources alimentaires sont** = Levure de bière, jambon, jus de raisin, riz brun, fromage, céréales complètes, haricots secs, foie de veau, poulet, maïs, huile de maïs, produits laitiers, œufs, pommes de terre, champignons.

CUIVRE : (oligo-élément) : Les 20 meilleures sources alimentaires sont = ABATS, CHOCOLAT NOIR, GRAINES DE TOURNESOL, NOIX DE CAJOU, POIS CHICHES, RAISINS SECS, LENTILLES, NOISETTES, ABRICOTS SECS, AVOCAT, GRAINES DE SÉSAME, QUINOA, FEUILLES DE NAVET, MÉLASSE NOIRE, CHAMPIGNONS SHIITAKE, AMANDES, ASPERGES, CHOU FRUITÉ, FROMAGE DE CHÈVRE, GRAINES DE CHIA. **D'autres bonnes sources alimentaires sont** = Crustacés tels que huîtres, haricots, céréales complètes, foie de veau, avocats, orge, betteraves, brocoli, lentilles, avoine, oranges, radis, saumon, légumes à feuilles vertes, cacao.

FLUORURE (oligo-élément) LE FLUORURE EST TRÈS TOXIQUE POUR LE CORPS HUMAIN. Vous pouvez prévenir ses effets en prenant du sélénium et en faisant des exercices quotidiens. <https://draxe.com/health/is-fluoride-bad-for-you/>
Aliments contenant du fluor = Le fluor se retrouve dans les cornichons à l'aneth, les boissons gazeuses (sodas), les jus de fruits en bouteille, les produits à base de tomates en conserve, les épinards, les carottes, les asperges, les betteraves en conserve, les pommes de terre blanches, le maïs en conserve, les radis, la choucroute en conserve, le riz blanc, le céleri, les rondelles d'oignon, les nectars de pêche et d'abricot, certains aliments pour bébés, les soupes en conserve, les thés, certaines boissons alcoolisées, les desserts secs, les céréales en boîte.

FOLACINE : Soja, chou vert, épinards, asperges, maïs

FOLATE : Asperges, pois chiches, endives, lentilles, haricots de Lima, feuilles de moutarde, haricots d'Angole, haricots roses, haricots pinto, épinards, fraises, haricots blancs.

ACIDE FOLIQUE : (soluble dans l'eau) : haricots pinto, haricots blancs, asperges, épinards, brocoli, gombo, choux de Bruxelles, orge, bœuf, son, riz brun, levure de bière, fromage, poulet, dattes, légumes à feuilles vertes, agneau, légumes, légumineuses, lentilles, foie, lait, champignons, oranges, pois cassés, porc, thon, céréales complètes.

IODE : (Minéral) : <https://draxe.com/nutrition/iodine-deficiency/> Les aliments contenant de l'iode = Algues marine, Arame, Kombu, Wakame, Varech, Hijiki, Fruits de mer, Produits laitiers, en particulier le lait cru, Œufs, Produits céréaliers, Lait maternel, Morue au four, Canneberges, Yaourt faible en gras, Pomme de terre au four, Crevettes, Haricots blancs, Pruneaux séchés.

FER : (Minéral) : Les 15 meilleurs aliments riches en FER sont = ÉPINARDS,

FOIE, CHOCOLAT NOIR, LENTILLES, SPIRULINE, SARDINES, HARICOTS NOIRS, GRAINES DE CITROUILLE, TOFU, BŒUF, ŒUFS, POIS CHICHES, QUINOA, RAISINS SECS, CHOU FRISÉ. **D'autres bonnes sources alimentaires sont** = Haricots blancs, pommes de terre au four, palourdes, poisson, tous les types de foie ; légumes à feuilles vertes, céréales complètes, noix, avocats, betteraves, levure de bière, dattes, pêches, poires, graines de tournesol, de sésame et de courge ; soja, huîtres. pois chiches, haricots de Lima, pruneaux séchés, haricots roses, haricots ailés

MAGNÉSIUM : (minéral) : Les 10 meilleures sources alimentaires sont = le SON DE BLÉ, l'AMARANTE, les ÉPINARDS (cuits), les GRAINES DE TOURNESOL, les HARICOTS NOIRS, le MAQUEREAU, les NOIX DE CAJOU, les GRAINES DE LIN, les AMANDES, le CHOCOLAT NOIR. **D'autres bonnes sources alimentaires sont** = les céréales complètes, les légumes, les noix, les graines de sésame, les figes séchées, le riz brun, les avocats, l'aiglefin, les flocons d'avoine, les haricots blancs, les haricots de Lima, le brocoli, le yaourt, les bananes, les pommes de terre au four, les pommes, les abricots, la levure de bière, le tofu, les cantaloups, le pamplemousse, les légumes à feuilles vertes, les citrons, les noix, le saumon, les graines de sésame.

MANGANÈSE : (oligo-élément) : Les 23 meilleures sources alimentaires sont = TEFF (cuit), SEIGLE, AMARANTE, NOISETTES, POIS CHICHES, CARDAMOME, AVOINE, HARICOTS ADZUKI, NOIX DE MACADAMIA, QUINOA, HARICOTS BLANCS, DURIAN, SARRASIN, TOFU, BLÉ ET SON D'AVOINE, BOULGUR, HARICOTS PINTO ET MARINS, NOIX DE PÉCAN, AMANDES ÉPINARDS, THÉ VERT ET NOIR, POMMES DE TERRE. **D'autres bonnes sources alimentaires sont** = graines de céréales complètes, pain de céréales complètes, noix, cacao, crustacés, thé, produits laitiers, pommes, abricots, avocats, bananes, levure de bière, cantaloup, pamplemousse, légumes à feuilles vertes, pêches, figes, saumon, soja, légumineuses, graines, tofu, riz brun.

MOLYBDÈNE : (oligo-élément) : Lentilles, pois secs, haricots de Lima, haricots rouges, soja, haricots noirs, haricots pinto, pois chiches, haricots, avoine, tomates, laitue romaine, concombre, céleri, orge, œufs, carottes, poivrons, fenouil, yaourt, arachides, graines de sésame, noix, amandes, morue.

ACIDE NUCLÉIQUE : (composés chimiques) Viande, poisson et fruits de mer, légumineuses, champignons, foie, reins, volaille, levure de boulanger et de bière, extrait de levure.

PHOSPHORE : (Minéral) : Les 16 meilleures sources sont = SARDINES, FOIE DE BŒUF, AMARANTE, LENTILLES, VIANDE NOIRE DE POULET, GRAINES DE TOURNESOL, FROMAGE COTTAGE, GRAINS DE TEFF, ÉPEAUTRE, QUINOA, YAOURT, LAIT DE CHÈVRE, TEMPEH, HARICOTS MARINS, SAUMON, NOIX DU BRÉSIL. **D'autres bonnes sources alimentaires sont** = Flétan, saumon, lait écrémé, poitrine de poulet, bœuf haché extra maigre, flocons d'avoine, haricots de Lima, brocoli, asperges, maïs, produits laitiers,

œufs, fruits secs, boissons hautement gazeuses, légumineuses, noix, graines de sésame, de citrouille et de tournesol.

POTASSIUM : (oligo-élément) : Les 15 meilleures sources sont = AVOCAT, HARICOTS DE LIMA, BETTE À BERGE, COURGE GLAND, ÉPINARD, PATATES DOUCES, SAUMON SAUVAGE, ABRICOTS SÉCHÉS, GRENADE, EAU DE COCO, HARICOTS BLANCS, BANANE, SARDINES, POIS, BETTERAVES.

D'autres bonnes sources alimentaires sont = Myrtilles, Melons, Pamplemousses, Kiwis, Oranges, Fraises, Raisins secs, Dattes, Melon, Pastèque, Pruneaux, Brocoli, Carottes, Courges d'hiver, Champignons, Lentilles, Haricots secs, Arachides, Lait, Yaourt, Viandes maigres.

SÉLÉNIUM : (minéral) : Les 16 meilleures sources alimentaires sont = NOIX DU BRÉSIL, SAUMON, DINDE, FROMAGE BLANC, POULET, CHAMPIGNONS, FLÉTAN, ŒUFS, HARICOTS MARINS, SARDINES, GRAINES DE TOURNESOL, BŒUF NOURRI À L'HERBE, AVOINE, FOIE DE BŒUF, TOFU.

D'autres bonnes sources alimentaires sont = Avocats, homard, crustacés, céréales complètes, abats, riz brun, volaille, brocoli, produits laitiers, oignons, légumes, germe de blé, grains de blé.

SODIUM : (oligo-élément) : Les 10 aliments les plus riches en sodium sont = LE PAIN ET LES PETITS PAINS, LA PIZZA, LES SANDWICHS, LA CHARCUTERIE ET LA VIANDE SALÉE, LES SOUPES EN CONSERVE, LES BURRITOS ET LES TACOS, LES COLLATIONS SALÉES COMME LES CHIPS, LE POP-CORN, LES BRETZELS, LES MÉLANGES À COLLATIONS ET LES CRACKERS, LES FROMAGES.

Les autres sources de sodium sont = La plupart des viandes, en particulier le jambon et le bacon, les céréales, le chou, le lait, les sardines. **EFFETS SECONDAIRES : Le sodium en grande quantité retiendra trop d'eau dans votre corps, alors évitez les et réduisez votre consommation de certains de ces aliments à faible valeur nutritive contenant trop de sodium.**

SANS SODIUM : Pommes, pamplemousses, avocats, kiwis, bananes, champignons, poivrons, oranges, concombres, pommes de terre, aubergines, courges d'été.

ZINC : (Minéral) : Les 7 meilleures sources alimentaires sont = LES HUÎTRES, TOUTES LES VIANDES ROUGES ET LA VOLAILLE, TOUT TYPE DE FRUITS DE MER, LES NOIX, LES CÉRÉALES ENTIÈRES, LES CÉRÉALES POUR PETIT DÉJEUNER, LES PRODUITS LAITIERS. D'autres bonnes sources alimentaires sont = la dinde, l'agneau, les œufs, les céréales complètes, le yaourt, le poisson, les légumineuses, les haricots de Lima, le foie, les champignons, les noix de pécan, les graines de citrouille et de tournesol, les sardines, le soja, les lentilles.

REMÈDE ALIMENTAIRE QUI POURRAIT GUÉRIR VOS MALADIES :

ARTHRITE; (Sardines, saumon, thon, maquereau, huile de foie de morue et huiles oméga 3) Vous pouvez en fait prévenir l'arthrite en mangeant de petites portions de poisson gras. Pas trop de thon, ni de Requins et ni d'espadon, car ils contiennent plus de mercure que le Saumon, car ce sont des prédateurs et ils mangent d'autres poissons, donc leur niveau de mercure est beaucoup plus élevé que dans les autres poissons. (Je ne mange pas de thon ni de requin et d'espadon pour cette raison.)

ASTHME; (Oignons) Mangez régulièrement des oignons, ils contiennent au moins trois médicaments anti-inflammatoires.

ATTAQUES DE CŒUR; (Thé Vert) Le thé vert protège contre l'accumulation de plaque artérielle.

CALCULS RÉNAUX; (Limonade de Citron) Le citrate dans le jus de citron aide à dissoudre les dépôts de calcium.

CANCER; (Pommes, oignons, ail, myrtilles) vitamine D, calcium de corail, raisins, brocoli, chou et pousses, ainsi que tout aliment riche en antioxydants (VOIR LES ALIMENTS RICHES EN ANTIOXYDANTS PLUS BAS). Les substances chimiques naturelles présentes dans les oignons et l'ail peuvent protéger contre le cancer. Les myrtilles protègent contre les maladies mieux que les médicaments à base de statine. Vous pouvez ajouter à tout cela un programme d'exercice régulier.

CANCER DU COLON; (Chou et son de blé, choux de Bruxelles, betterave) Le chou intervient dans le cancer du côlon. Les céréales à base de son de blé sont un bon préventif.

CANCER DE LA PEAU ET VIEILLISSEMENT DE LA PEAU; Fraises, tomates, tofu, lait de soja, poisson, thé, café, cacao, vin rouge. Noix du Brésil, graines de tournesol.

CANCER DE LA PROSTATE; (Choux de Bruxelles, tomates, myrtilles, jus de grenade, saumon, ail et oignons) Les choux de Bruxelles contiennent de l'azote complexe qui vous protégera contre de nombreuses formes de cancer. Le lycopène présent dans les tomates peut réduire le risque de cancer colorectal, réduire le cholestérol et réduire le risque de maladie cardiaque. Les myrtilles ont des niveaux élevés de proanthocyanidines. Une étude a également révélé que boire un seul verre de 250 ml de jus de grenade par jour pourrait ralentir considérablement la progression du cancer de la prostate. Une étude montre que les hommes qui mangent de l'ail et des oignons peuvent réduire le risque de cancer de la prostate.

CANCER DU SEIN; (Chou et son de blé) Le chou et ses cousins gèrent les niveaux d'œstrogènes dans le corps. Exercices aérobiques et massages des seins.

CERVEAU; (Banane, cacahuètes, vitamine B, huiles oméga 3, vin rouge)

Les huiles oméga 3 aident à augmenter la concentration et les fonctions cérébrales et la vitamine B est essentielle à la santé du cerveau. La banane aide à améliorer les performances mentales. Les cacahuètes et l'huile d'arachide permettent au cerveau de fonctionner à haut rendement. Une poignée de cacahuètes par jour est plus que suffisante.

COAGULATION DU SANG; (Noix du Brésil, Vin rouge, Ail, Chocolat noir, Avocat, Huile d'olive) Le Vin rouge contient des antioxydants et en particulier du resvératrol, qui fluidifie le sang et réduit les effets du cholestérol comme le font l'ail et l'aspirine. Chocolat noir contient des flavanols / flavonoïdes, censés prévenir les caillots sanguins et améliorer la circulation sanguine. L'huile d'olive et les avocats contiennent tous deux des graisses monoinsaturées, qui réduisent le cholestérol.

CONGESTION; (piments rouges piquants) Le piment rouge contient de la capsaïcine, un composé similaire à celui des sirops contre la toux.

COUP DE SOLEIL; (Les grenades) sont une riche source d'acide ellagique qui peut aider à protéger votre peau des rayons UVA et UVB nocifs du soleil. Il est également préférable d'utiliser une protection cutanée et de limiter le temps d'exposition au soleil.

DÉGÉNÉRESCENCE MUSCULAIRE; (Épinards, Betteraves, Huiles de poisson, Sardines, Huiles oméga 3) Les épinards et les betteraves contiennent également des antioxydants qui vous protègent contre les cancers et la dégénérescence musculaire.

DÉPRESSION; (Caféine, céréales complètes, saumon, huiles oméga 3)

Boire du café ou des boissons contenant de la caféine protège le cerveau contre les neurotoxines qui peuvent provoquer la dépression, mais trop de caféine n'aidera pas non plus. La modération en toute chose est la clé.

ESTOMAC; (Banane et gingembre, huiles oméga 3, huile de foie de morue)

Les bananes soulagent l'indigestion. Le gingembre combat les nausées, les huiles oméga 3 aident à réduire l'inflammation.

FAIBLE TAUX DE SUCRE DANS LE SANG; (Avocat) Les avocats contiennent un type spécial de sucre qui aide à prévenir l'hypoglycémie.

FIÈVRE DES FOINS; (Yaourt, miel) Manger du yaourt et du miel avant la saison du pollen peut aider à renforcer votre immunité.

FUMER; (Flocons d'avoine et son d'avoine) Manger des flocons d'avoine et du son d'avoine peut aider à réduire les envies de nicotine.

GUEULE DE BOIS; (Asperges) Mangez des asperges, cela aidera à une récupération plus rapide mais ne l'éliminera pas complètement, votre meilleur pari est la prévention, alors buvez moins, pas trop vite et mangez pendant que vous buvez et mangez plus d'asperges.

INSOMNIE; (Miel, blanc d'œuf séché, parmesan) Le miel a des propriétés sédatives et tranquillisantes qui favorisent le sommeil et contient des niveaux importants d'antibiotiques. Le blanc d'œuf séché et le parmesan contiennent un produit chimique appelé tryptophane, ce qui en fait l'aliment idéal pour la nuit. Consultez le tableau des tryptophanes.

https://en.wikipedia.org/wiki/Tryptophan#Dietary_sources

MALADIES CARDIAQUES; (Myrtilles, Betterave, Vin rouge, Poisson gras, Saumon, Huiles oméga 3, le Gingembre, Foie de bœuf) La betterave est riche en acide folique et en vitamine A. La betterave vous protège contre toutes les formes de cancer car elle contient beaucoup d'antioxydants et prévient les accidents vasculaires cérébraux et les maladies cardiaques. Les poissons gras sont riches en huiles oméga 3 qui sont bonnes pour réduire le risque de maladie cardiaque. Le GINSENG peut également apporter un soulagement. Le gingembre prévient les migraines, agissant un peu comme l'aspirine pour bloquer la douleur et le foie de bœuf est riche en vitamine B et en riboflavine.

MAUVAIS CHOLESTÉROL; (haricots, noix et avoine, noix du Brésil, jus de grenade, avocat, huile d'olive, huiles oméga 3, ail) Une demi-tasse de haricots cuits ou de noix et d'avoine, prise quotidiennement, réduit le cholestérol de 10 %. Grenades riches en vitamine C et en polyphénols, réputées pour être des antioxydants et donc efficaces pour réduire le taux de cholestérol. L'huile d'olive et les avocats contiennent tous deux des graisses monoinsaturées, qui abaissent le cholestérol. Le cholestérol peut être causé par des problèmes d'inflammation cachés, les huiles oméga 3 sont donc la clé.

MAUX DE TÊTE; (Gingembre, foie de bœuf) Le gingembre prévient les migraines, agissant comme l'aspirine pour bloquer la douleur et le foie de bœuf est riche en vitamine B et en riboflavine. Le GINSENG peut également apporter un soulagement.

OS; (Ananas, lait et autres sous-produits du lait, comme le yaourt et le fromage) La teneur en manganèse de l'ananas prévient l'ostéoporose et les fractures osseuses.

PANCRÉAS; (Tomates et pastèque) Le lycopène, présent dans les tomates et la pastèque, combat le cancer du pancréas.

PERTE DE MÉMOIRE; (huîtres, cacahuètes, huiles oméga 3, myrtilles) Les huîtres fournissent du zinc, qui est lié à un meilleur fonctionnement mental et l'huile d'arachide aide à maintenir les connexions cérébrales bien huilées et à fonctionner correctement, tout comme les huiles oméga 3.

PERTE DES CHEVEUX; (Huîtres, Biotine B7, Céréales complètes, Œufs) Les huîtres sont la plus grande source naturelle de zinc ; un élément essentiel pour la fertilité et la santé sexuelle des hommes, la production de sperme et la perte de cheveux chez les hommes. Les œufs sont une excellente source de protéines, essentielles à la croissance des cheveux, en plus d'être riches en biotine (vitamine B7). Les jaunes d'œufs sont également une bonne source de fer, qui, selon certaines études, peut atténuer la perte de cheveux.

P.M.S.; (Cornflakes) Les cornflakes peuvent modifier la dépression, la fatigue et la colère des personnes souffrant du syndrome prémenstruel.

POUMONS; (Épinards et carottes, choux de Bruxelles) Le bêta-carotène présent dans les légumes orange et vert foncé comme les épinards et les carottes est un antidote au cancer du poumon.

PRESSION ARTÉRIELLE; (Banane, céleri, noix, myrtilles, huiles oméga 3) Ancien remède vietnamien, le céleri contient un produit chimique qui abaisse la tension artérielle. Les bananes sont riches en potassium et donc bonnes pour la tension artérielle. La tension artérielle peut être causée par un problème d'inflammation caché, c'est pourquoi les huiles oméga 3 sont les meilleures pour réduire la tension artérielle en réduisant l'inflammation.

PRISE DE POIDS; (Vin rouge) Le piceatannol contenu dans le vin rouge aidera à contrôler l'obésité en empêchant les cellules adipeuses immatures de se transformer en cellules adipeuses matures. Un seul verre par jour suffira à faire le travail.

RÉGULARITÉ; (Son de riz) Le son de riz est supérieur au son de blé comme laxatif.

RHUMES; (Ail, Yaourt) L'ail agit comme un décongestionnant et le yaourt aide à renforcer votre système immunitaire.

SUCRE DANS LE SANG; (brocoli, cacahuètes et lentilles) Le brocoli est riche en chrome, qui régule l'insuline et la glycémie.

ULCÈRES; (jus de chou, banane) Le jus de chou contient des composés anti-ulcéreux. Les bananes sont bonnes pour les maux d'estomac et les bananes vertes aident à réparer les ulcères d'estomac.

VESSIE; (Canneberges) Le jus de canneberge bloque les bactéries infectieuses.

VIEILLISSEMENT; (Pommes, fraises, myrtilles, raisins et écorces, huile d'olive, tomates, yaourt, poisson, chocolat, cacao, noix, café, thé, vin rouge, lait de soja, tofu et tous les aliments riches en antioxydants, vitamine C et E et un bon apport des minéraux suivants : sélénium, méthionine, acide nucléique), vitamine D et calcium de corail, ainsi que huiles oméga 3. Étirements, exercices de respiration et exercices physiques réguliers.

VISION; (carottes, chou frisé, épinards, huiles oméga 3, vitamine E, bêta-carotène) Les carottes, les épinards et le chou frisé sont également une source importante de bêta-carotène et d'huiles oméga 3, source de lutéine.

FRUITS ET LÉGUMES RICHES EN ANTIOXYDANTS :

Les aliments contenant des niveaux élevés d'antioxydants vous aideront à contrôler les radicaux libres, à renforcer votre système immunitaire, à éviter la plupart des types de cancer et à rester jeune et en bonne santé.

FRUITS; Myrtilles sauvages, cerises, kiwis, oranges, pamplemousses roses, prunes, pruneaux, raisins secs, raisins rouges, framboises, fraises, pommes.

LÉGUMES; Pousses de luzerne, aubergine, betterave, brocoli, maïs, chou frisé, oignons, poivrons rouges, épinards, pousses.

PLUS D'ANTIOXYDANTS DANS LES ALIMENTS RICHES EN NUTRIMENTS

<https://draxe.com/health/higher-antioxidant-levels-linked-to-lower-dementia-risk/>

Ces antioxydants se trouvent dans les aliments riches en nutriments, notamment :

* les légumes à feuilles vertes (comme le chou frisé, les épinards, le chou vert, etc.) * d'autres légumes, comme le brocoli et les pois, * les oranges, * la papaye, * les baies.

Certains des meilleurs aliments pour augmenter votre apport en Antioxydants comprennent :

Légumes crucifères, comme le brocoli, le chou-fleur, les choux de Bruxelles et le chou. Autres légumes, les poivrons, les champignons, les haricots verts, les tomates et les artichauts. Légumes racines, les carottes, les betteraves, les patates douces et les courges d'hiver.

Baies, les fraises, les myrtilles, les canneberges, les framboises, les goji, les mûres, etc.

Cerises, agrumes, y compris les oranges, les mandarines, les pamplemousses, etc.

Fruits tropiques, comme la papaye, la mangue, l'ananas, le kiwi et la goyave

Haricots, légumineuses et pois verts

Épices, comme le curcuma, le gingembre, le basilic, etc.

Herbes, comme le basilic, la coriandre, le persil, etc.

Cacao et chocolat noir, Vin rouge

Aliments riches en antioxydants

Chocolat noir : score ORAC de 20,816

Noix de pécan : score ORAC de 17,940

Sureau : score ORAC de 14,697

Myrtilles sauvages : score ORAC de 9,621

Artichauts (bouillis) : score ORAC de 9,416

Canneberges : score ORAC de 9,090

Haricots rouges : score ORAC de 8,606

Mûres : score ORAC de 5,905

Coriandre : score ORAC de 5,141

Baies de Goji : score ORAC de 4,310

Les scores ORAC ci-dessus sont basés sur le poids. Cela signifie qu'il n'est peut-être pas pratique de consommer de grandes quantités de tous ces aliments antioxydants.

D'autres aliments riches en antioxydants non mentionnés ci-dessus, qui sont néanmoins d'excellentes sources et très bénéfiques, comprennent des aliments courants comme :

Tomates, carottes, graines de citrouille, patates douces, grenades, fraises, chou frisé, brocoli, raisins ou vin rouge, courges, saumon sauvage. Essayez de consommer au moins trois à quatre portions quotidiennes de ces aliments riches en antioxydants (encore plus, c'est mieux) pour une santé optimale.

Herbes riches en antioxydants :

Outre les aliments antioxydants, certaines herbes, épices et huiles essentielles dérivées de plantes riches en nutriments sont extrêmement riches en composés antioxydants curatifs. Voici une autre liste d'herbes que vous pouvez essayer d'ajouter à votre alimentation pour une protection accrue contre les maladies. Beaucoup de ces herbes/épices sont également disponibles sous forme d'huile essentielle concentrée. Recherchez des huiles 100 % pures (de qualité thérapeutique), qui sont les plus riches en antioxydants :

Clou de girofle : 314,446 score ORAC

Cannelle : 267,537 score ORAC

Origan : 159,277 score ORAC

Curcuma : 102,700 score ORAC

Cacao : 80,933 score ORAC

Cumin : 76,800 score ORAC

Persil (séché) : 74,349 score ORAC

Basilic : 67,553 score ORAC

Gingembre : 28,811 score ORAC

Thym : 27,426 score ORAC

L'ail, le poivre de Cayenne et le thé vert sont d'autres plantes riches en antioxydants. Essayez de consommer deux à trois portions de ces plantes ou tisanes par jour.

Suppléments riches en antioxydants :

GLUTATHION, QUERCETINE, LUTEINE, VITAMINE C, RESVERATROL, ASTAXANTHINE, SELENIUM, CHLOROPHYLLE.

Notez qu'ici je ne vous suggère pas de prendre tous ces Suppléments, ils sont là UNIQUEMENT à titre d'information. Pour ma part, je ne prends que de la Vitamine C et de la Lutéine. C'est tout ce dont j'ai besoin et je ne connais pas vos besoins, donc a vous de juger pour vous-même.

LES SUPER-ALIMENTS et leurs BIENFAITS et PROPRIÉTÉS Revendiquées :

L'HERBE DE BLÉ : Peut fournir des tonnes de nutriments, notamment du fer, du calcium et du magnésium. Elle vous apporte également de la chlorophylle supplémentaire, un pigment végétal qui a des effets protecteurs.

CANNELLE : Riche en antioxydants, elle a été associée à une baisse de la glycémie et du cholestérol, à une amélioration des nausées et des symptômes du syndrome prémenstruel et à une diminution de l'inflammation.

BLEUETS : Riches en vitamines C et E et en potassium. Elles réduisent la diarrhée, les intoxications alimentaires, les signes de vieillissement et la tension artérielle. Riche en antioxydants.

AVOCATS : Riche en graisses monoinsaturées bénéfiques pour le cœur, en folate, en vitamine C et en vitamine K. Ces nutriments sont connus pour réduire le risque de maladie cardiaque et d'autres affections. De plus, l'avocat contient des phytonutriments qui combattent le stress oxydatif.

BROCOLI : Il est riche en vitamine K qui renforce les os et en vitamines A et C riches en antioxydants, ainsi qu'en folate, en calcium et en manganèse.

SAUMON : Riche en oméga-3 bons pour le cœur, qui peuvent aider à réduire l'inflammation, à améliorer la santé du cerveau, à réduire potentiellement votre risque de dépression et à garder votre cœur fort.

PATATES DOUCES : Riches en vitamine C, potassium et manganèse, elles regorgent surtout de vitamine A.

BAIES DE GOJI : Avec des niveaux d'antioxydants jusqu'à 12 fois supérieurs à ceux des Bleuets, il n'est pas étonnant que ces baies soient en tête des classements des fruits les plus riches en nutriments. Elles regorgent également de nutriments qui peuvent aider à prévenir les maladies oculaires, à protéger contre les dommages cutanés et à inhiber la croissance des cellules cancéreuses.

LAIT : Le lait est riche en nutriments, notamment en calcium, en magnésium, en phosphore et en vitamines A et D.

AMANDES : Elles font partie des fruits à coque les plus riches en nutriments. Elles comptent parmi les meilleures sources de calcium non laitières, fournissant plus de milligrammes de calcium par portion que toute autre noix, et sont également riches en vitamine E et en protéines.

CHOU FRAISE (Kale) : Riche en vitamines K, A et C, ainsi qu'en d'autres nutriments essentiels, le chou frisé présente une multitude de bienfaits pour la peau, la santé cardiaque, l'inflammation, aide à la detoxification, supporte la santé du cœur, réduit la croissance des cellules cancéreuses, bon pour la vision, protège contre le diabète, bon pour la peau et les cheveux, et plus encore.

SPIRULINE : Cette algue bleu-vert est considérée comme l'un des ingrédients les plus nutritifs de la planète. Gramme pour gramme, elle est plus riche en protéines que la viande rouge, contient tous les acides gras essentiels dont votre corps a besoin et fournit également des tonnes d'antioxydants et bien plus encore.

BAIES D'AÇAÏ : Riche en antioxydants et en propriétés bénéfiques pour la santé, la baie d'açaï est un élément clé dans la définition des superaliments. Ces baies contiennent beaucoup de fibres, de vitamines B, de magnésium, de potassium et de phosphore. Des études ont montré que les composés présents dans les baies d'açaï peuvent aider à améliorer la fonction cognitive, à améliorer les profils lipidiques et à maintenir une glycémie normale, réduisant ainsi le risque de syndrome métabolique.

NOIX DE COCO : La noix de coco et l'huile de coco sont toutes deux riches en triglycérides à chaîne moyenne, un type de graisse bénéfique qui peut aider à soutenir la santé de votre intestin en raison de ses propriétés antibactériennes et antioxydantes. Ces graisses sont également faciles à digérer et peuvent être brûlées comme carburant pour fournir une énergie immédiate. L'huile de coco, en particulier, a été saluée comme l'un des meilleurs ingrédients pour la perte de poids et peut aider à garder les cheveux sains et lisses. Assurez-vous d'utiliser de l'huile de coco extra vierge qui n'a pas été raffinée et utilisez-la dans vos plats et pâtisseries.

GRAINES DE LIN : Elles sont riches en oméga-3 bons pour le cœur, qui peuvent aider à réduire l'inflammation, améliorer la fonction cérébrale et même potentiellement protéger contre le cancer et le diabète. Ces graines sont également riches en thiamine, magnésium, phosphore et manganèse, et contiennent une bonne dose de protéines et de fibres dans chaque portion.

THÉ VERT : Peut aider à stimuler le métabolisme, à améliorer l'hygiène bucco-dentaire, à renforcer la sensibilité à l'insuline et à diminuer plusieurs facteurs de risque de maladie cardiaque.

CURCUMA : La curcumine est l'ingrédient actif du curcuma, et des études ont suggéré qu'elle pourrait aider à combattre l'inflammation, stabiliser la glycémie et même prévenir la croissance des cellules cancéreuses. Assurez-vous d'associer le curcuma au poivre noir. Il a été démontré que cela améliore l'absorption de la curcumine jusqu'à 2,000 %.

GINGEMBRE : Contient un composé spécifique appelé gingérol qui serait responsable de ses nombreux bienfaits pour la santé. Des études ont montré que le gingembre peut aider à soulager les nausées, à diminuer la glycémie à jeun, à augmenter la mémoire de travail et à réduire les douleurs musculaires.

CHOCOLAT NOIR : Contient des flavanols / flavonoïdes, censés prévenir les caillots sanguins et améliorer la circulation sanguine. La poudre de cacao et le chocolat noir étaient significativement plus riches en antioxydants, flavonoïdes et polyphénols que tout autre ingrédient testé. Une autre étude réalisée en 2011 a également montré que la consommation de chocolat cinq fois par semaine était associée à un risque de maladie cardiaque inférieur de 57 %.

PAMPLEMOUSSE : C'est un agrume qui regorge de nutriments importants. Une seule portion contient une bonne quantité de fibres ainsi que de la vitamine C et de la vitamine A.

BOUILLON D'OS : c'est l'une des rares sources de gélatine et de collagène, un type de protéine structurelle bénéfique qui contribue à la formation des tissus conjonctifs. Il contient également du calcium, du magnésium, du phosphore, du silicium, du soufre et d'autres composés, comme le sulfate de chondroïtine et la glucosamine, qui sont bénéfiques pour vos articulations, votre système digestif et votre peau.

FRAMBOISES : Les framboises sont une excellente source de fibres et sont bénéfiques pour la digestion, la santé cardiaque et le microbiome intestinal. Elles sont également riches en vitamine C, en manganèse, en vitamine K, en folate et en magnésium. Source de polyphénols, d'acide ellagique, de caroténoïdes et d'anthocyanes, ces baies offrent des bienfaits anti-inflammatoires qui peuvent aider votre cœur, votre métabolisme, votre système immunitaire et votre cerveau. Elles sont également associées à un meilleur contrôle de la glycémie, ce qui en fait un excellent choix pour les diabétiques.

BLETTE (Swiss chard) : Comme d'autres légumes verts à feuilles, la blette à carde est une source exceptionnelle d'antioxydants, de vitamine K, de folate, de calcium, de magnésium, de vitamine C et de fibres. L'ajout de légumes verts à votre alimentation est associé à une meilleure protection contre l'obésité, les maladies cardiaques et le diabète de type 2, en partie grâce aux nombreux composés anti-inflammatoires que ces légumes contiennent, notamment des caroténoïdes comme la lutéine et la zéaxanthine et des flavonoïdes comme la quercétine et le kaempférol.

ŒUFS DE POULES ÉLEVÉS EN LIBERTÉ : Les œufs sont généralement peu caloriques et constituent une bonne source de nombreux nutriments, ainsi que de matières grasses et de protéines. Ils sont riches en vitamines B, en choline, en fer, en phosphore, en sélénium et en vitamine A. Les œufs ont une

particularité : ils contiennent de la choline, qui favorise la fonction cognitive et le développement des nourrissons et des enfants. Les résultats d'études récentes indiquent également qu'une consommation modérée d'œufs (un œuf par jour) n'est pas associée à un risque global de maladie cardiovasculaire et est même associée à un risque potentiellement plus faible de maladie cardiovasculaire.

FEUILLES DE MOUTARDE (Mustard green) : Les feuilles de moutarde ont une saveur piquante qui indique leur teneur élevée en composés phytochimiques. Elles fournissent des tonnes de glucosinolates et de polyphénols, ainsi que d'autres antioxydants qui protègent votre corps des dommages causés par les radicaux libres. Elles sont également très faibles en calories et constituent une excellente source de fibres. Cela aide à réguler votre tube digestif et à réduire les taux de cholestérol élevés.

POMMES : Très riches en antioxydants (polyphénols) qui préviennent les cancers et une seule pomme a plus de pouvoir antioxydant que 1 500 milligrammes de vitamines C pour lutter contre le cancer. Bonne source d'énergie.

GRENADE : Riche en vitamine C et en polyphénols, considérés comme des antioxydants et donc efficaces pour réduire le taux de cholestérol et prévenir l'hypertension.

POISSON GRAS : Riche en huiles oméga-3 qui sont bonnes pour réduire le risque de maladie cardiaque, aident à réduire le cholestérol et la tension artérielle, l'inflammation et sont bonnes pour améliorer la santé du cerveau.

VIN ROUGE : Contient des antioxydants et notamment du resvératrol, qui fluidifie le sang et réduit les effets du cholestérol. Il aide également à éliminer les graisses et à réduire le processus de vieillissement.

YAOURT et KÉFIR : Ils combattent les mauvaises bactéries dans votre intestin, facilite la digestion et métabolise les aliments. C'est également une bonne source de calcium et de protéines. Le kéfir fabriqué à partir de lait cru est particulièrement bénéfique pour la santé car il a été fermenté et contient des probiotiques qui peuvent aider à stimuler les bonnes bactéries dans votre intestin pour favoriser une meilleure digestion et renforcer l'immunité.

NOIX (walnuts) : Riches en huiles oméga-3 et en stérols végétaux censés réduire le taux de cholestérol.

ÉPINARDS : Faibles en calories, riches en vitamines B, C et E et en antioxydants, ainsi qu'en fer et en bêtaïne, un nutriment semblable à une vitamine considéré comme bon pour votre cœur.

AVOINE : riche en fibres et en minéraux tels que le potassium et le magnésium

qui réduisent le cholestérol et améliorent la digestion. Les nutriments contenus dans l'avoine fonctionnent apparemment mieux ensemble que s'ils sont consommés séparément.

HARICOTS : Ils sont riches en fibres qui réduisent le cholestérol et améliorent la digestion comme l'avoine, riches en protéines végétales, ainsi qu'en vitamines B et en potassium.

LA VÉRITÉ DERRIÈRE 9 COMPLÉMENTS VITAMINIQUES POPULAIRES

Avons nous vraiment besoin de prendre des suppléments ? Votre corps réagit mieux aux vitamines et minéraux présents dans les aliments. Mais tous les nutriments essentiels ne sont pas facilement absorbés, ce qui signifie que certains d'entre nous ne reçoivent peut-être pas ce dont ils ont besoin.

Vitamine C : L'idée selon laquelle la vitamine C peut soulager le rhume est très controversée. Mais selon les L'Institut National de la Santé, la majorité des preuves montrent qu'une consommation de grandes quantités peut raccourcir l'évolution d'un rhume d'environ un jour. Une dose élevée est de 4,000 mg par jour. Je recommande de prendre quatre comprimés de 1,000 mg avec beaucoup de liquides clairs, La vitamine C est soluble dans l'eau, elle agit donc plus efficacement pour éliminer le virus lorsque vous buvez beaucoup de liquide. » Commencez dès les premiers signes de symptômes.

Vitamine D : Cette vitamine importante aide votre corps à absorber le calcium. Si vous ne consommez pas suffisamment de vitamine D ou si votre corps ne l'absorbe pas bien, vous augmentez le risque d'ostéoporose. La peau produit de la vitamine D lorsqu'elle est exposée au soleil, mais la crème solaire peut réduire sa production de 95 %. La vitamine D n'est présente que dans quelques aliments enrichis comme le lait, le yaourt et le jus d'orange, ainsi que dans les poissons gras comme le saumon et le thon. Pour toutes ces raisons combinées, la Fondation Nationale de L'Osteoporosis recommande de prendre un supplément quotidien de 400 UI de vitamine D.

Vitamine E : La vitamine E est un antioxydant, une substance qui protège contre les effets des radicaux libres des molécules endommageant les cellules qui peuvent jouer un rôle dans les maladies cardiaques, le cancer et d'autres maladies. La vitamine E renforce également votre système immunitaire. Cependant, vous n'aurez peut-être pas besoin de l'ajouter sous forme de supplément. La plupart des gens obtiennent suffisamment de vitamine E à partir des aliments qu'ils mangent. Les bonnes sources sont les huiles végétales, les noix, les graines et les légumes à feuilles vertes. La vitamine E est également ajoutée à des aliments comme les céréales comme conservateur naturel. Une autre raison de s'en tenir aux sources alimentaires est que les suppléments de vitamine E peuvent être nocifs pour les personnes qui prennent des anticoagulants et d'autres médicaments.

Calcium : En tant que tissu dynamique, l'os est en constante évolution, libérant ou déposant du calcium. Votre corps a besoin de suffisamment de ce minéral pour ne pas avoir à prélever plus de calcium dans l'os qu'il ne peut en gérer. Mais si vous avez 40 ans ou plus, ne présumez pas que vous devez prendre un supplément de calcium. Les données de près de 24,000 participants à l'étude prospective européenne sur le cancer et la nutrition ont révélé qu'une quantité trop importante, aussi faible que 2,000 mg par jour, peut augmenter votre risque de crise cardiaque. Avant de prendre un supplément, faites l'inventaire de la quantité de calcium que vous obtenez déjà à partir des aliments que vous mangez régulièrement. La dose quotidienne recommandée est de 1,000 mg pour les femmes de moins de 50 ans et de 1,200 mg pour celles de plus de 50 ans et en ménopause. Si vous mangez trois portions de produits laitiers par jour, vous en consommez probablement suffisamment. Pour obtenir une liste des aliments contenant ce minéral qui renforce les os, visitez ce lien....

https://draxe.com/nutrition/foods-high-in-calcium/#Calcium-Rich_Foods

Acides gras oméga-3 : Depuis des années, les experts nous disent que pour obtenir suffisamment d'acides gras oméga-3 protecteurs du cœur et du cerveau, nous devons prendre des suppléments. La raison est que peu d'aliments contiennent ces nutriments essentiels. Mais plusieurs nouvelles études à grande échelle ont révélé que les participants n'ont montré aucun avantage cognitif ou cardiovasculaire après avoir pris les gélules. (L'explication n'est pas claire, certains chercheurs suggèrent que, dans l'ensemble, les mangeurs de poisson ont une meilleure alimentation.) Aujourd'hui, les experts recommandent de manger de grandes doses de poisson à la place. "Il est recommandé de manger du poisson au moins deux fois par semaine. Le saumon, le maquereau, la truite et les sardines contiennent les plus grandes quantités de ces huiles essentielles, mais vous pouvez également opter pour des poissons blancs comme le tilapia, le flétan et le bar". Vous êtes allergique au poisson ou vous n'en êtes pas fan ? Consommez davantage de lin, de soja, de canola et de noix et de graines de Chia.

Échinacée : Comme la vitamine C, l'efficacité de l'échinacée dans la prévention du rhume fait l'objet de débats parmi les chercheurs. Plusieurs études cliniques indiquent que la prise d'échinacée sous forme de thé ou de supplément n'est pas efficace, mais cependant, d'autres ont constaté qu'elle peut réduire les risques de développer un rhume de 45 à 58 %. « Le problème est que les études scientifiques ont utilisé différents types de plantes d'échinacée et différentes méthodes de préparation, il n'est donc pas surprenant que les résultats varient ». Comme il n'y a aucun risque potentiel, cela vaut peut-être la peine d'essayer. « J'ai constaté que l'échinacée semble plus efficace si on la commence dès l'apparition des premiers symptômes et qu'on la poursuit pendant 7 à 10 jours ». La dose quotidienne est de deux à quatre tasses de thé ou de deux comprimés de 2,000 mg par jour.

Ginkgo : Bien que le ginkgo soit présenté comme un stimulant de la mémoire, la plupart des rapports démentent ces affirmations. En fait, des chercheurs de

l'Université de Hertfordshire au Royaume-Uni - les premiers à étudier l'effet de cette plante ancienne sur des personnes en bonne santé de tous âges - n'ont constaté aucun impact sur les fonctions cognitives, quel que soit l'âge, la dose prise ou la durée de la prise du complément. Cela confirme d'autres études récentes indiquant que le ginkgo ne prévient pas non plus la maladie d'Alzheimer. "Au lieu de cela, stimulez vos capacités cérébrales en vous attaquant à une nouvelle compétence comme apprendre à jouer d'un instrument de musique ou d'apprendre une nouvelle langue.

Actée à grappes noires : On ne sait pas exactement comment fonctionne l'actée à grappes noires, mais les L'institut National de la Santé ont découvert qu'elle réduit considérablement la fréquence des bouffées de chaleur de la ménopause. "La prise de 40 à 100 mg par jour s'est avérée comparable à une prescription d'estradiol transdermique à faible dose". Mais ce n'est pas pour tout le monde car l'actée à grappes noires ne doit pas être consommée par les femmes enceintes ou allaitantes, par celles qui ont des antécédents de cancer du sein ou de maladies sensibles aux hormones telles que le cancer de l'utérus et des ovaires, l'endométriose ou les fibromes utérins. L'herbe pourrait également être liée à une insuffisance hépatique et à une hépatite auto-immune.

Ail : Il a été démontré que cette plante à racine odorante présente de nombreux avantages pour la santé lorsqu'elle est consommée fraîche (plutôt que vieillie ou sous forme de supplément). L'ail frais peut entraîner une baisse de la tension artérielle et une réduction du risque d'athérosclérose, de cancer du côlon, du rectum et de l'estomac, selon la Bibliothèque nationale de médecine des États-Unis. Comment manger de l'ail sans puer ? Mâchez quelques brins de persil.

Veillez visiter le site Web de L'institues National de la Santé pour plus d'informations à ce lien.... <http://www.nih.gov/>

=====

TRYPTOPHANE :

Fonction. Pour de nombreux organismes (y compris les humains), le tryptophane est un acide aminé essentiel. Cela signifie qu'il ne peut pas être synthétisé par l'organisme et doit donc faire partie de son alimentation. Les acides aminés, dont le tryptophane, agissent comme des éléments constitutifs de la biosynthèse des protéines.

TABLE (Tryptophan Contenus dans diverses Nourriture)

<https://en.wikipedia.org/wiki/Tryptophan>

SOURCES D'HUILES OMÉGA-3

J'obtiens mes huiles oméga 3 soit à partir de sardines, soit de saumon, soit de graines de chia, mais jamais à partir de poissons prédateurs comme le thon, le requin ou l'espadon, car ce sont des prédateurs et ils contiennent donc plus de métaux lourds puisqu'ils mangent toutes sortes d'autres poissons, donc leurs niveaux de métaux lourds et de mercure sont potentiellement beaucoup plus élevés que ceux d'un poisson non prédateur qui se nourrit uniquement de plancton et d'algues. Voir le tableau sur le lien ci-dessous.

TABLEAU (Huiles oméga 3 dans le poisson et autres aliments)

https://en.wikipedia.org/wiki/Omega-3_fatty_acid

=====

PLUS DE CONSEILS SUR LA NUTRITION :

*** EAU ***

Le corps humain est composé d'environ 60 % d'eau pour les hommes et d'environ 55 % pour les femmes. Ce chiffre peut varier plus ou moins en fonction de la quantité de graisse que contient votre corps car il y a moins d'eau dans les cellules adipeuses. Ainsi, plus vous avez de graisse sur votre corps, moins votre corps contiendra d'eau. Tous les organes de votre corps ont besoin d'eau pour fonctionner correctement. L'eau vous donnera également plus d'endurance et d'énergie lors de vos entraînements et vous vous fatiguerez moins vite.

L'eau aidera également à.....

- Permettre à un plus grand volume de sang d'être délivré à vos muscles pendant l'exercice.
- De transporter les éléments nutritifs et l'oxygène vers vos muscles.
- L'eau agit également comme un support pour les réactions biochimiques.
- L'eau contient des électrolytes (substance chimique qui transporte les messages électriques entre les nerfs et les muscles).
- L'eau va également lubrifier toutes vos articulations.

Vous devez normalement absorber deux à trois litres d'eau par jour en fonction de votre poids. Si vous n'absorbez pas suffisamment d'eau quotidiennement, votre organisme retiendra plus d'eau dans votre corps et cela vous fera paraître plus gros que vous ne l'êtes en réalité. Si votre consommation quotidienne d'eau est suffisante jour après jour, votre corps rejettera ce dont il n'a pas besoin et ne retiendra pas de surplus d'eau dans votre organisme.

Pendant vos exercices, il est possible de boire un peu d'eau mais ne buvez pas trop. Juste une petite gorgée ici et là pour garder votre corps hydraté. La majeure partie de votre consommation quotidienne d'eau doit être prise avant et après vos exercices.

*** CAFÉ ***

Les scientifiques ont fait beaucoup de recherches sur ce sujet et ils se contredisent plus ou moins sur l'absorption du café. La chose importante à retenir, comme pour toute autre chose, est de ne pas en boire trop et d'en abuser. Prendre deux à trois tasses de café par jour est acceptable pour vous, mais si vous en prenez plus de cinq par jour, vous risquez d'avoir des ennuis. Le café est un stimulant et j'en prends un juste avant mes exercices. Certains experts disent que cela améliorera mes performances pendant les vingt premières minutes, mais que je n'aurai plus d'énergie pour faire le reste de mon entraînement. Je pense que c'est différent pour chaque corps. Pour moi, cela fonctionne vraiment bien parce que je commence mon entraînement très lentement et que j'intensifie progressivement mes exercices, et j'ai assez d'énergie pour aller jusqu'au bout. Certaines personnes prennent des pilules de caféine pour leur donner plus d'énergie et si cela fonctionne pour vous, c'est bien aussi, mais pour ma part si je veux plus d'énergie je préfère de l'eau de Noix de Coco qui vas aussi vous donner une bonne part a votre énergie.

Mais pour ma part, j'évite autant que possible les pilules, je laisse mon corps prendre ses nutriments par l'absorption alimentaire plus que par les pilules et les suppléments. Si vous buvez trop de café, vous vous sentirez surexcité et stressé toute la journée, ce qui vous rendra plus fatigué que vous ne devriez l'être et pourrait également provoquer des troubles du sommeil. Le meilleur conseil que je puisse vous donner est d'être raisonnable et de n'en prendre que deux à trois tasses par jour, pas plus. Certains experts affirment également que le café vous protège contre certaines formes de cancer.

*** * * GRAISSE ANIMALE ET SUCRE BLANC * * ***

Évitez autant que possible les graisses animales, mais rappelez-vous que les graisses sont nécessaires à l'absorption de la vitamine A, donc un peu de temps en temps n'est pas une mauvaise chose. Ce n'est pas un problème si de temps en temps vous mangez un bon Rib Steak, mais vous ne devez pas manger comme ça tous les jours. Là encore, vous devez faire preuve de modération et de bon sens et ne pas faire d'excès en mangeant de la viande grasse tous les jours de la semaine. Éliminez le beurre et remplacez-le par de la margarine composée à 100% d'huile de canola ou d'olive. L'huile de canola et l'huile d'olive sont du bon cholestérol qui vous aidera à lutter contre le mauvais cholestérol dans votre sang. L'huile d'avocats est aussi un bon gras pour aider à absorber la vitamine A.

C'est une bonne pratique d'absorber environ une cuillère à soupe par jour d'huile d'olive ou de canola ou d'avocats. J'utilise de l'huile d'avocats dans toutes mes préparations à la place du beurre et vous vous y habituerez aussi, ce n'est pas si mal. Si vous voulez plus de goût dans vos plats, ajoutez simplement des assaisonnements, mais assurez-vous que ces assaisonnements ne soient pas pleins de sels.

Le sucre blanc est également très mauvais pour vous car il affaiblit votre système immunitaire. Utilisez soit un substitut, soit réduisez l'absorption du sucre blanc. J'utilise soit du miel, soit du sirop d'érable si je veux donner un goût sucré à mes aliments. Réduisez les desserts, dans une seule cuillère à café de confiture, il y a l'équivalent de huit cuillères à café de sucre blanc. Votre corps transforme les glucides en sucre, puis en gras si vous ne les utilisez pas à faire des exercices, alors gardez un œil ouvert sur la quantité de glucides que vous absorbez quotidiennement. Pour savoir combien de sucre il y a dans votre nourriture, trouvez simplement la quantité totale de glucides en grammes sur l'étiquette alimentaire, moins la quantité de fibres en grammes et divisez le reste par 5. Cela vous donnera la quantité de cuillères à café de sucre que cet aliment contiendra ou en laquelle il se transformera une fois qu'il sera absorbé par votre corps. Normalement, un total de 10 cuillères à café de sucre est la quantité quotidienne recommandée pour rester en bonne santé. La plupart des gens absorbent 100 cuillères à café de sucre par jour et c'est beaucoup trop de sucre.

RÉGIME ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES :

Soyez conscient de toutes les arnaques qui circulent sur les régimes miracles, tout ce qu'ils veulent, c'est de prendre votre argent. Ils ne se soucient pas vraiment de votre santé ou de votre poids ou de votre maigreur. Un bon régime est une chose très simple que tout le monde peut faire par lui-même et voici ma méthode et elle est SIMPLE ET GRATUITE.

Vous devez savoir dès le départ que le corps humain est comme une machine et que la nourriture que vous mangez pendant la journée est égale à (ÉNERGIE ENTRÉE) et qu'être actif et faire de l'exercice est égal à (ÉNERGIE DÉPASSÉE). Visualisez votre corps comme une balance et la nourriture que vous ingérez doit être égale à l'énergie que vous brûlerez chaque jour ou votre corps stockera l'excès D'ÉNERGIE sous forme de graisse corporelle.

Donc si vous mangez beaucoup, vous devez faire beaucoup d'exercice pour brûler la même quantité d'énergie que vous avez absorbée. C'est aussi simple que cela. Au lieu de prendre trois gros repas par jour, répartissez vos repas en cinq ou six repas par jour en les faisant plus petits. La raison est que si vous donnez à votre corps des nutriments régulièrement et plus souvent au cours de la journée, le corps ne stockera pas d'énergie sous forme de graisse puisque vous lui fournissez un flux constant de nutriments. Le corps humain devrait recevoir des nutriments toutes les trois heures, pas plus et ni moins que cela.

Si vous ne mangez que trois gros repas par jour, votre corps aura tendance à stocker cette énergie car il ne reçoit pas ses nutriments toutes les trois heures comme il le devrait. Ne mangez pas un gros repas et ne vous asseyez pas sur le canapé pendant deux heures, puis ne mangez plus avant d'aller vous coucher. Vous devez être plus actif après un repas, mais cela ne signifie pas que vous devez faire de l'exercice juste après un repas. Passer

l'aspirateur ou sortir vous promener après le repas est excellent pour la digestion. Alors bougez simplement après avoir mangé pour rester actif et faites de l'exercice seulement deux à trois heures après un repas, pas avant, et ne mangez rien trois heures avant d'aller vous coucher. Il est préférable de perdre votre excès de poids lentement que trop vite.

Continuez à suivre ce régime alimentaire qui vous convient plutôt que de vous lancer dans un régime sévère pour perdre du poids rapidement, que vous ne pourriez pas tenir très longtemps de toute façon, et après, lorsque vous reviendrez à vos mauvaises habitudes alimentaires, vous reprendrez plus de poids que vous n'en avez perdu avec ce régime sévère. De plus, si vous ne mangez pas assez pendant la journée, votre corps aura tendance à stocker tout ce que vous ingérez, quelle que soit la taille de votre repas. C'est pourquoi vous devriez manger plus souvent avec cinq à six repas par jour et vos portions devraient être juste assez grandes pour vous fournir suffisamment d'énergie pour les trois heures suivantes.

Mon régime alimentaire est juste une question de bon sens et de bonnes habitudes pour manger plus souvent pendant la journée avec des portions plus petites et rester actif après les repas. La variété dans le choix de vos aliments est également très importante. Il est acceptable de manger à peu près tout ce que vous voulez, à l'exception des graisses animales et des sucres blancs, et tant que vous ne mangez pas trop non plus. Dans ce régime, il est acceptable de tricher une fois par semaine. Cela signifie que vous pouvez manger un gros steak ou sortir pour une pizza ou des spaghettis, CE QUE VOUS VOULEZ, cela satisfera vos envies de nourriture grasse et le reste de la semaine sera plus facile pour vous de manger moins et de rester sur ce régime de bonnes habitudes. Le lendemain de ce gros repas, je m'assure d'aller à la salle de sport pour brûler cette énergie supplémentaire. Découvrez quel type d'aliments contient le plus de glucides et limitez votre consommation avec ces aliments riches en glucides. Les glucides s'accumulent dans le corps et sont stockés sous forme d'énergie que vous pourrez utiliser, si et quand vous en aurez besoin, mais si vous ne brûlez pas cette énergie bientôt, le corps finira par la transformer en graisse corporelle. Les athlètes mangent plus de glucides seulement une semaine avant la compétition.

Ce régime de bonnes habitudes est le meilleur régime qui existe et vous le ferez pour le reste de votre vie car il est très facile à suivre et à respecter, et cela ne vous coûtera pas plus d'argent pour bien manger.

Allez-y doucement en vous lançant dans ce nouveau régime et changez vos mauvaises habitudes progressivement, pas d'un seul coup et vous avez de fortes chances de réussir. Pour les culturistes et les entraînements de résistance, lorsque votre corps obtient suffisamment d'énergie de votre alimentation et de vos suppléments pour fabriquer de nouveaux muscles, votre corps est dit dans un état anabolique et vous progresserez pour fabriquer de nouveaux muscles à partir de votre apport alimentaire.

Si vous ne donnez pas à votre corps suffisamment de nutriments et de protéines dont il a besoin pour construire de nouveaux muscles, votre corps pourrait tomber dans un état catabolique et cela signifie que si votre corps ne peut pas

prendre ce dont il a besoin pour fabriquer de nouveaux muscles à partir de votre alimentation ou de vos suppléments, il le prendra dans les fibres musculaires existantes et d'autres tissus de votre corps comme source d'énergie.

Si vous ne donnez pas à votre corps suffisamment d'énergie à partir de votre alimentation ou de vos suppléments, vos muscles au lieu de progresser, ils se dégraderont et vous vous sentirez toujours fatigué et votre niveau d'énergie sera très bas, et vous perdrez également progressivement votre force.

Si vous présentez les symptômes mentionnés ci-dessus, cela signifie probablement que votre corps est dans un état catabolique. Vous devez soit manger plus d'aliments énergétiques et prendre plus de protéines, soit réduire la quantité d'entraînement en résistance que vous faites tant que votre corps ne revient pas à son état anabolique. Vous devez donc équilibrer votre apport en aliments et en protéines avec la quantité d'exercice que vous faites.

L'alimentation et l'exercice sont deux choses qui vont bien ensemble et l'exercice ne peut exister sans de bonnes habitudes alimentaires. Un autre fait important est que l'exercice n'est pas seulement une solution à temps partiel, mais un engagement à vie qui vous aidera à rester jeune et en bonne santé pendant très longtemps.

NUTRITION AVANT L'ENTRAÎNEMENT :

Voici quelques-uns des meilleurs aliments que vous devriez consommer 2 à 3 heures avant vos séances d'entraînement. Vous devez donner à votre organisme le temps de digérer votre nourriture avant de commencer à vous entraîner.

BETTERAVES, CORDYCEPS (champignons), HUILE DE COCO, BAIES, EAU DE COCO, PROTÉINES DE HAUTE QUALITÉ COMME (poulet ou dinde), GRAINES DE CHIA, ÉPINARDS, POMMES avec KÉFIR ou YAOURT, BANANE, AVOINE, BEURRE D'ARACHIDE ET PAIN DE BLÉ ENTIER.

NUTRITION APRÈS L'ENTRAÎNEMENT :

Manger des aliments contenant des glucides et des protéines peut aider à soutenir vos muscles après l'exercice. Les experts recommandent de manger peu de temps après votre séance d'entraînement pour en tirer le meilleur parti.

GLUCIDES : • patates douces • lait au chocolat • quinoa et autres céréales • fruits • galettes de riz • riz brun • flocons d'avoine • pommes de terre • pain complet • edamame

PROTÉINES : • poudre de protéines • œufs • yaourt grec • fromage blanc • saumon • poulet • barre protéinée • thon

GRAISSES : • avocat • noix • beurre de noix • graines • mélange montagnard.

POUR PLUS D'ÉNERGIE : LES BOISSONS

Eau ; au moins 2 pintes par jour, avant et après l'exercice.

Eau de coconut ; un grand verre une heure ou deux avant les exercices.

Gatorade ; juste après l'exercice et pendant l'après-midi.

Lait écrémé ; avec mélange de protéines et céréales multigrain.

Les liquides supplémentaires aident à éliminer les toxines et améliorent votre niveau d'énergie global. Le corps rejettera tout ce dont il n'aura pas besoin..

POUR PLUS D'ÉNERGIE : LES ALIMENTS

Tout ce qui suit n'est pas nécessaire au quotidien, choisissez simplement quatre de vos favoris et faites en une rotation de jour en jour.

Miel blanc ou miel..... Deux cuillères à soupe par jour.

Fraises fraîches..... Une portion par jour.

Pommes..... Une par jour.

Asperges..... 4 à 8 par jour.

Choux de Bruxelles..... 6 à 10 par jour.

Tomates..... Une par jour.

Œufs..... Deux par jour.

Cornflakes..... Une fois par jour.

Yaourt..... 3 cuillères à soupe après chaque repas.

Beurre de cacahuètes... Une fois sur 2 toasts multigrain les jours d'exercices.

AUTRES

Gel royal. (Provenant des abeilles et disponible dans les magasins de vitamines)

Ginseng. (également disponible dans les magasins de vitamines)

DERNIER CONSEILS :

Limitez votre consommation de sucre blanc, d'aliments transformés et emballés et préparé d'avance, de viandes froides et de charcuterie. Profitez des sucres naturels tels que les fruits, le miel, la mélasse, le sirop de riz et le sirop d'érable pour sucrer vos aliments. Incluez plus de graisses saines dans votre alimentation comme les noix, les graines, l'huile d'olive, l'huile de canola, l'huile d'avocat, le poisson et le lin pour garder votre cerveaux et votre cœur et toutes les cellules de votre corps fortes et saines.

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ MÉDICALE

***Tout d'abord**, consultez votre médecin de famille pour savoir si vous devez prendre des suppléments de vitamines ou de minéraux. Vous devez savoir que le corps humain rejettera le surplus de vitamines que vous pourriez ingérer, mais accumulera tous les minéraux, car les minéraux prennent plus de temps à être absorbés par le corps. Trop de minéraux peuvent faire plus de mal que de bien à la santé générale de votre corps. Je ne peux être tenu responsable de vos propres actions et décisions à ce sujet. Vous devez agir en fonction de vos propres besoins spécifiques et uniquement avec l'approbation de votre médecin.*

***Ce document est de nature informelle uniquement** et ne prétend pas être complet dans son contenu. Un régime alimentaire très diversifié a toujours très bien fonctionné pour moi et 5 à 6 repas quotidiens de plus petites proportions combinés à des exercices et des étirements sont la clé pour rester jeune et en bonne santé pendant très, très longtemps. Votre nouvelle habitude de régime alimentaire et d'exercice renforcera votre système immunitaire et vous éloignera du stress, des décès, des cancers et de votre médecin de famille. Ce contenu n'est pas destiné à fournir des conseils médicaux ou à remplacer de tels conseils ou traitements d'un médecin personnel. Il est conseillé à tous les lecteurs de ce contenu de consulter leur médecin ou un professionnel de la santé qualifié concernant des questions de santé spécifiques. gbphotodidactical.ca n'assume aucune responsabilité pour les conséquences possibles sur la santé de toute personne lisant ou suivant les informations contenues dans ce contenu éducatif. Tous les téléspectateurs de ce contenu, en particulier ceux qui prennent des médicaments sur ordonnance ou en vente libre, doivent consulter leur médecin avant de commencer tout programme de nutrition, de supplémentation ou de style de vie.*

Compilé et rédigé par Ghislain Bonneau @ <https://gbphotodidactical.ca>