



Comment ne pas rouiller de l'intérieur ...

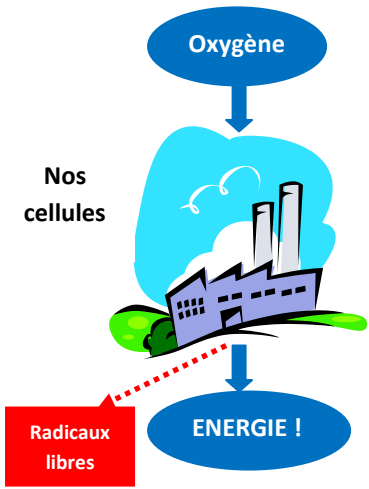
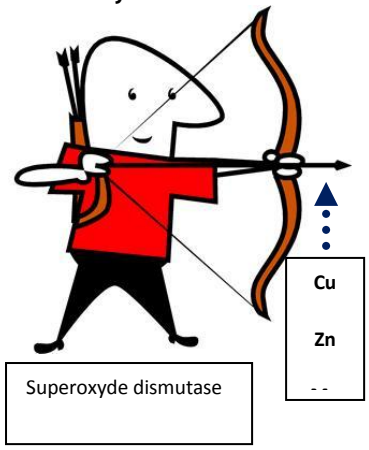
Le mot est un peu fort, et pourtant c'est bien de ça qu'il s'agit !

Comment se protéger de ce **processus d'oxydation** qui nous touche de plus en plus et peut **altérer jusqu'à l'intégrité même de nos cellules**.

Heureusement, l'information est largement diffusée en ce moment. Qui n'a pas vu une publicité ou lu un article qui vantait les mérites de **compléments alimentaires antioxydants** ?

Je vous propose d'aller un peu plus dans le détail pour comprendre exactement de quoi il s'agit et ce que cela signifie concrètement pour notre organisme.

- L'oxydation est-elle un **processus naturel** ?
- Faut-il absolument **consommer des antioxydants** ? **A quoi servent-ils** ?
- **Quelles habitudes** peut-on intégrer au quotidien pour se protéger ?

	<h3>Sans oxydation, pas de vie !</h3> <p>Et oui, inutile de tenter de supprimer l'oxydation dans le corps, c'est un phénomène naturel et utile (à faible dose). Notre corps fonctionne par des successions de réactions chimiques qui alternent entre deux opposés : réduction et oxydation.</p> <p>En transformant l'oxygène, nos cellules produisent de l'énergie, mais aussi quelques déchets annexes, comme toute usine de fabrication. Et ces déchets sont très instables, ce sont notamment les radicaux libres, dangereux en excès.</p> <p>L'équilibre est fragile : il est important de veiller à ce que les phénomènes d'oxydation (le stress oxydatif) ne prennent pas le dessus.</p>
<p>Enzymes de défense</p> 	<h3>Comment se défend notre corps ?</h3> <p>Nous ne sommes pas démunis face à ces attaques de radicaux libres. Heureusement, toute une escadrille d'enzymes (SOD, GPX, catalase), de vitamines (A, C, E) et autres, est à notre disposition pour les neutraliser.</p> <p>Encore faut-il que nos réserves soient suffisantes, et qu'il n'y ait pas de carence. Car nos enzymes ont notamment besoin de certains minéraux et oligo-éléments pour pouvoir travailler. Sans Cuivre, Zinc, Manganèse, Sélénium, ces enzymes ne sont pas actives !</p> <p>➔ <i>Tout comme des archers privés de flèches, nos défenseurs ne feront pas le poids sans leur équipement complet !</i></p>

Concrètement, que se passe-t-il ?

Le stress oxydant est comme un tsunami aux effets dévastateurs s'il n'est pas endigué par notre corps.

- Il provoque un **vieillissement accéléré** : les membranes de nos cellules qui sont composées de graisses ne sont plus protégées et rancissent. En perdant cette souplesse, elles ralentissent les échanges avec la cellule (moins bonne assimilation, et transformation des nutriments).
- Il en résulte de la **fatigue**, des **perturbations au niveau hormonal**, certaines protéines et enzymes ne peuvent plus fonctionner, notre **immunité est altérée** (moins bonne résistance aux infections). Cela peut générer un climat inflammatoire chronique favorisant à terme des maladies plus graves (ex : altération de l'ADN de nos cellules).

L'alimentation, notre meilleure arme

Prendre l'habitude d'intégrer quotidiennement des aliments protecteurs est capital pour se préserver de dommages à long terme.

Voici **5 clefs antioxydantes** faciles à intégrer.

Mettez **de la couleur** dans votre assiette



Les molécules antioxydantes sont souvent colorées (ex : *lutéine de l'œuf, lycopène de la tomate, OPC de raisins et de la myrtille*). En variant les fruits et les légumes, vous bénéficierez ainsi chaque jour de ces phytonutriments complémentaires.

Réconciliez-vous avec la **famille des choux**



Choux blanc, rouge, brocoli, chou chinois, ... tous sont extrêmement bénéfiques.

Cuisez avec douceur ...



Ces familles de molécules sont très sensibles à la chaleur. Pour ne pas décapiter ces antioxydants avant même de les avoir dégustés, privilégiez le cru, la cuisson vapeur, le wok. Ne faites pas fumer les huiles de cuisson, et limitez les acides gras saturés.

Mettez le paquet sur les **aromates et épices**



Ail, oignon, mais aussi gingembre frais, curcuma, ...

Troquez votre café contre ...



... une **infusion de maté, de lapacho, de rooibos ou de romarin !**

Amanda Velez – Praticien de santé naturopathe



velez_pro@yahoo.fr 06 83 57 64 39

www.naturopathe-paris.net

Septembre 2013

Certaines personnes sont **plus exposées** (consommation importante de médicaments, alcool, tabac, pratique sportive intensive, environnement très pollué, stress important).

→ Elles auront alors besoin d'aller plus loin :

<p>Astuce n°1: les baies séchées</p> 	<p>Myrtille, goji, schisandra, mûre blanche, ... Séchées à basse température, elles conservent leurs propriétés antioxydantes et sont faciles à transporter dans un sachet pour un snack-santé !</p> <p>♥ Mon coup de cœur : marque Phytozen (vendue notamment au magasin Ma Terre Première, M°Parmentier)</p> <p>www.phytozen.eu</p>
<p>Astuce n°2 : les jus de légumes</p>	<p>Plus digestes que les crudités, ce sont des concentrés de molécules actives. A préparer chez vous à la centrifugeuse ou l'extracteur (ex : carotte-gingembre, concombre-épinard frais-menthe ...) pour découvrir de nouvelles saveurs !</p>
<p>Astuce n°3 : Le pollen frais</p> 	<p>Et oui, j'en parle souvent dans mes ateliers car il a un très fort pouvoir antioxydant ... en plus d'être délicieux !</p> <p>www.pollenergie.com</p> <p>♥ Mon coup de cœur antioxydant : le pollen frais de chataîgnier !</p>
<p>Astuce n°4 : le jus d'açaï</p>	<p>♥ Mon coup de cœur : marque Monavie.</p>
<p>Astuce n°5 : Les algues</p>	<p>Algues de mer (kombu, iziki, laitue de mer, haricot...) ou algues d'eau douce (spiruline, chlorella, klamath), leur teneur élevée en minéraux, chlorophylle et acides aminés en font des soutiens de choc à ne pas négliger.</p>

Et qu'en est-il des compléments alimentaires ?

J'ai gardé ce sujet pour la fin, car vous avez vu qu'en passant par l'alimentation et l'hygiène de vie, il y a déjà énormément de choses que l'on peut mettre en place, et c'est ce qui permet d'améliorer la situation sur le long terme.

Pour ce qui est de la complémentation, il existe une **grande variété de produits, avec des actions plus ou moins spécifiques** en fonction des différents systèmes (nerveux, cardiovasculaire, ophtalmo ...).

Chaque prise de complément nécessite d'avoir bien identifié au préalable les besoins de la personne, et si l'on agit simplement en prévention ou si un soutien en force est nécessaire (accompagnement de cancer, d'inflammations chroniques, de terrain cardiovasculaire ...).

Le conseil individualisé en consultation est alors important à ce niveau.

A bientôt !