

Le laboratoire PHYSIONAT a le plaisir de vous offrir :

La Chronique Santé de Novembre 2020 du Dr Martine COTINAT

Bonjour !

Ne vous laissez pas déstabiliser par le froid qui arrive ! Continuez à varier votre alimentation pour qu'elle vous offre le maximum de nutriments afin de mieux lutter contre les infections de l'hiver.

Invitez surtout les légumes de saison, bio et locaux : carottes, betteraves, choux, panais, patate douce, endive, mâche, courge, cresson, oignons, poireaux, blettes, épinards, céleri branche, céleri-rave, topinambour, poire de terre, fenouil, salade... Côté fruits : orange, mandarine, citron, noix, noisette, grenade, poire, pomme... Continuez à mettre de la couleur dans l'assiette pour varier les antioxydants.

Manger beaucoup de légumes crus et cuits (à la vapeur) à chaque repas : une règle d'or pour bien alimenter son microbiote, garant d'une bonne immunité Avec de l'huile d'olive et de colza bio, vous apportez des aliments indispensables mais aussi délicieux pour bien affronter l'hiver ! Respectez vos besoins physiologiques pour vous protéger !

Le clin d'œil scientifique :

Molecules. 2017 Oct; 22(10): 1606
La grenade, par sa grande richesse en antioxydants, intéresse les chercheurs pour lutter contre l'obésité, les maladies cardio-vasculaires, les maladies neurologiques, les cancers...

Le saviez-vous ?

La culture et la consommation de la grenade (*Punica granatum*) remontent à plus de 3000 ans avant JC. Les fruits, les feuilles, les fleurs et les graines de grenade ont tous été utilisés en phytothérapie traditionnelle pour traiter diverses maladies. Même si les feuilles s'utilisent en tisane, les métabolites actifs présents dans les écorces et surtout le jus de fruits de grenade ont reçu beaucoup plus d'attention que ceux trouvés dans d'autres parties de la grenade.

Les grains de grenade contiennent beaucoup de vitamines notamment C et B, de nombreux oligoéléments comme le fer et le zinc, une grande quantité de molécules antioxydantes aux pouvoirs anti-inflammatoires... Pourquoi ne pas inviter ce fruit précieux à votre table en entrée avec de la roquette... en dessert... en jus maison avec des légumes.

Le coin des astuces :

Mieux que les conserves : privilégiez les légumes et fruits bio congelés non cuisinés, que l'on peut rajouter aux légumes frais qu'ils ne peuvent remplacer. Optez alors pour la cuisson à l'étouffée. Pensez à utiliser des épices et des herbes aromatiques fraîches qui parfument et enrichissent vos plats.

En hiver, les fruits rouges congelés apportent une belle quantité d'antioxydants à votre gouter (salade de fruits, smoothies...)



Le laboratoire Physionat met à disposition de votre praticien en micronutrition :

- son antioxydant : ANTI-OXYDIUM
- son complexe de minéraux : MINERALIUM, et de vitamines : VITAMINIUM

Et vous conseille de suivre ses prescriptions.