

Le laboratoire PHYSIONAT a le plaisir de vous offrir :

La Chronique Santé de l'été 2020 du Dr Martine COTINAT

Bonjour,

Avec l'été, prenez bien soin de votre peau en soignant votre assiette. Voici une liste non exhaustive d'aliments protecteurs : légumes et fruits gorgés de soleil, aux couleurs éclatantes, agrémentés d'oignons, d'ail et d'herbes aromatiques, de graines germées, de la bonne huile d'olive pour ses antioxydants, de l'huile de cameline pour ses oméga3, ou aussi des graines de lin apportant en plus ses phyto-œstrogènes, des petits poissons gras cuits à basse température, du thé vert, des épices, des légumineuses. Privilégiez le chocolat noir à plus de 70% de cacao en restant raisonnable sur la dose. Profitez de vos vacances pour oublier le plus possible les plats tout prêts du commerce, bourrés d'additifs, de pesticides, de sucre et gras cachés.... Varier son alimentation reste la règle d'or pour accompagner tous ces conseils. Et surtout régalez-vous !

Le clin d'œil scientifique :

Les cuissons haute température libérant des produits toxiques altèrent le collagène et peuvent augmenter rides et vieillissement cutané.

*Peppa M, Uribarri J, Vlassara H; Aging and glycoxidant stress. Hormones (Athens). 2008 Apr-Jun; 7(2):123-32.
Kim CS. J Exerc Nutrition Biochem. 2017 Sep 30; 21(3): 55-6*

Privilégiez le cru, la vapeur douce et la cuisson à l'étouffée !

Le saviez –vous ? La graine de lin broyée (au moulin à café) est l'aliment le plus riche en phyto-œstrogènes. Mélangée à du curcuma et du gingembre en poudre, elle remplace avantageusement le sel !

Le coin des recettes et des astuces :

En variant les couleurs des légumes et fruits, vous variez votre apport d'antioxydants, si bénéfiques pour ralentir le vieillissement.

Avec le rouge : du lycopène
(tomate, pastèque...)

Avec de l'orange : du bêta-carotène
(carotte, abricot...)

Avec du jaune : de la lutéine souvent masquée par la chlorophylle
(choux, épinards...)

Avec du violet : des anthocyanes
(mûres, myrtilles...)



Le laboratoire Physionat met à disposition de vos praticiens en micronutrition :

Son complément protecteur pour la peau et les cheveux : Dermodium

Et vous conseille de suivre ses prescriptions.