

Le laboratoire PHYSIONAT a le plaisir de vous offrir :

La Chronique Santé d'Octobre 2020 du Dr Martine COTINAT

Bonjour !

Ne vous laissez pas grignoter par un état de stress chronique néfaste qui peut endommager non seulement votre moral mais aussi votre santé ! Ennemi n°1 avec l'alimentation occidentale, il augmente le risque de nombreuses pathologies (obésité, surpoids, cancers, maladies cardio-vasculaires, digestives, auto-immunes, pertes de mémoire, dépression, accélération du vieillissement...).

Favorisez l'alimentation protectrice du microbiote (voir chronique précédente), influençant la réponse au stress. Invitez les aliments riches en magnésium (noix du Brésil et autres oléagineux, céréales complètes bio, légumes secs, graines germées, chocolat noir (minimum 70%), sarrasin, céleri, ciboulette...) Limitez ou arrêtez le thé, le café, l'alcool. Oubliez le plus souvent les aliments trop riches en sucre comme les bonbons, les barres, les gâteaux, la confiture, le pain blanc...qui favorisent des chutes de glycémie, pouvant influencer votre caractère et votre sensation de bien-être. Pensez à favoriser un bon sommeil (en évitant les écrans, tard dans la soirée.

Le clin d'œil scientifique :

*Acta Neuropsychiatr.2015
Jun ;27(3) :168-76*

**La carence en magnésium
perturbe le microbiote
intestinal et notre
comportement.**

Le saviez –vous ?

Attribué dans le langage courant, à la fois à l'évènement stressant et à la réponse de l'organisme, le stress fait partie de notre quotidien. Il est bénéfique à notre défense et à notre survie lorsqu'il reste ponctuel. En s'installant de manière plus ou moins chronique, il affecte le microbiote, le système immunitaire, les hormones, le métabolisme du magnésium... Il fait fuir le magnésium dans les urines, majorant la carence en cet oligo-élément, déjà présente chez une grande partie de la population. Or, cette carence augmente l'anxiété et la vulnérabilité au stress. Un vrai cercle vicieux !

Le coin des astuces :

**Stimulez naturellement votre nerf vague pour
améliorer votre humeur !**

Marchez, dansez, jardinez, chantez, riez, méditez... mais aussi faites du sport, du yoga, des respirations lentes et profondes au cours de la journée, du Qi Gong...



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

- son magnésium, bien toléré par le tube digestif : MAG ZENIUM
- son probiotique : FLORIUM

Et vous conseille de suivre ses prescriptions.