

Le laboratoire PHYSIONAT a le plaisir de vous offrir :

La Chronique Santé de Décembre 2020 du Dr Martine COTINAT

Bonjour !

Les fêtes arrivent même si l'ambiance actuelle est plutôt délicate.

Se régaler offre un réel plaisir dont il ne faut se priver. C'est juste une question de dose et de fréquence, mais aussi de compensation.

Il n'y a pas de règles identiques pour chacun ! On est tous différents et notamment on possède ni le même patrimoine génétique, ni le même microbiote ! Que mettre sur sa table de fête pour compenser d'inévitables excès ? Des crudités fraîches et croquantes mélangées à des fruits, des noix, des amandes effilées, des pignons...des sauces vinaigrettes à base d'huiles oméga-3, bio, riches en couleurs et parfumées d'herbes aromatiques...des graines germées pour décorer ...des épices bio dans vos plats...des petits légumes croquants aux herbes de Provence mais aussi des fruits cuisinés à la cannelle...Le plus de plats maison...Limitez naturellement vos excès en choisissant des produits de belle qualité, plus onéreux. Mastiquez pour mieux vous régaler !

Le clin d'œil scientifique :

Cell Metab. 2019 1;30(4):675-688
Méfiez-vous de l'excès de sucre que nos bactéries intestinales peuvent utiliser pour produire de l'alcool et transformer notre foie en « foie gras » !

Le saviez-vous ?

Dès que vous bousculez votre alimentation, vous perturbez vos locataires microbiens nichant dans votre intestin. Cette perturbation nommée « dysbiose » s'installerait en moins de 3 jours. En effet, l'excès de gras, de sucre, de produits animaux...va favoriser la croissance de bactéries beaucoup moins protectrices pour la santé. Ces modifications seront d'autant plus importantes si l'apport en fibres n'est pas respecté. Les études montrent que l'on peut limiter les conséquences de cette dysbiose et notamment l'inflammation qu'elle engendre en apportant une belle quantité de fibres (légumes, fruits, céréales complètes, légumineuses). C'est-à-dire offrir aussi à notre microbiote un dîner de fête !

Le coin des astuces :

La seule solution pour limiter tout naturellement les extras moins top pour sa santé, c'est de bichonner son alimentation quotidienne pour qu'elle devienne savoureuse, parfumée à souhaits, innovante et même surprenante. Testez les desserts crus pour les fêtes !



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

- ❖ son probiotique: FLORIUM
- ❖ son complexe pour le foie : DETOXIUM
- ❖ son anti-inflammatoire : CURCUMINIUM

Et vous conseille de suivre ses prescriptions.