ENERGETICA Natura®

# Commencer avec les compléments alimentaires

votre guide pratique

Energetica Natura
www.energeticanatura.com
info@energeticanatura.com

# TABLE DES MATIÈRES


**Introduction** 04

**Combattre le stress de l'intérieur** 06
avec du magnésium en poudre

**Cerveau fort, concentration forte** 08
avec l'huile de poisson pure

**Les bienfaits de l'été, même en hiver** 10
avec des gouttes de vitamine D

**Le 'B' pour bombe d'énergie** 12
avec une association de vitamines B

**Protégez chaque cellule de votre corps** 14
avec un complexe antioxydant

**Fini l'estomac encombré** 16
grâce aux enzymes digestives

**Soyez bons amis avec vos intestins** 18
grâce aux prébiotiques et probiotiques

**Une glycémie équilibrée** 20
avec un complexe de vitamines, de minéraux et d'herbes médicinales, dont le gymnéma sylvestre, la cannelle et la berbérine

**Détoxification responsable** 22
avec un shake riche en vitamines pour les intestins et le foie

**Soutenez vos articulations** 24
avec l'aide du curcuma longa

**Bibliographie** 26

# INTRODUCTION

***"Est-ce réellement nécessaire de prendre des compléments alimentaires si mon alimentation est saine?"***

Une alimentation saine, c'est la base et elle ne peut en aucun cas être égalée par des compléments alimentaires. Il reste toutefois difficile de trouver tous les nutriments nécessaires dans votre alimentation. Celle-ci contient en effet moins de nutriments essentiels que par le passé, notamment à cause de l'appauvrissement des terres agricoles. Et notre mode de vie exigeant augmente quant à lui nos besoins en nutriments essentiels. **C'est pourquoi même un régime alimentaire optimal ne fournit souvent pas suffisamment de nutriments.**

Pour soutenir votre organisme de manière optimale, **une 'supplémentation de base'** est judicieuse. Une supplémentation de base contient des compléments alimentaires qui **compensent les carences les plus fréquentes et répondent à des besoins supplémentaires**. Par compléments alimentaires, l'on entend les vitamines, les minéraux, les végétaux et les acides aminés.

Un complément alimentaire est très certainement nécessaire si vous appartenez à **l'un des groupes à risque de carences:**

- Femmes enceintes
- Athlètes professionnels
- Jeunes enfants
- 55 ans et plus
- Les gens très stressés
- Fumeurs
- Malades (de longue durée)
- En cas de consommation abusive d'alcool
- Toute personne qui passe la majorité de sa journée à l'intérieur

Tout le monde n'a pas besoin de la même quantité de minéraux, de vitamines et de végétaux pour rester en bonne santé ou pour le devenir. Il est donc toujours utile de consulter un médecin, un naturopathe ou un thérapeute. **Ce guide présente un certain nombre de compléments alimentaires bénéfiques pour de nombreuses personnes.**

# Combattre le stress de l'intérieur

## avec du magnésium en poudre

### Quel est le lien entre le magnésium et le stress ?

Le stress est l'une des principales causes de carence en magnésium. **Plus le stress physique ou mental est important, plus vous consommez de magnésium.** Et un niveau de magnésium plus faible dans vos cellules vous rend plus sensible au stress. Vous vous retrouvez alors dans un cercle vicieux.

**Le magnésium a un effet apaisant.** Il détend vos muscles, vos vaisseaux sanguins et même votre cerveau. Il vous procure par exemple un sommeil plus détendu. Le magnésium est donc un véritable 'minéral antistress'.

### Pourquoi ai-je besoin de magnésium ?

**Le magnésium est indispensable à votre métabolisme énergétique** et au transfert de l'influx nerveux. Le magnésium interagit étroitement avec d'autres minéraux tels que le calcium et la vitamine D. Le magnésium détend les muscles et le calcium les contracte. L'équilibre entre le magnésium et le calcium assure l'équilibre essentiel entre la tension et la détente de votre corps.

**Le magnésium joue également un rôle essentiel dans la prévention de la décalcification.** Les gens pensent souvent que la décalcification est uniquement le résultat d'une carence en calcium. Mais le calcium et le magnésium sont tout aussi importants pour une bonne formation osseuse. Pour éviter une décalcification, vous devez ingérer suffisamment de magnésium.

### Comment savoir si j'ai une carence en magnésium ?

Vous souffrez de tressautements musculaires persistants au niveau de l'œil ? C'est l'un des signaux corporels potentiels d'une carence en magnésium, tout comme les **crampes musculaires au niveau du cou ou du mollet, les maux de tête et la fatigue.** Le magnésium étant essentiel à l'organisme, une carence à long terme peut entraîner de graves problèmes d'épuisement et être à l'origine de nombreuses maladies chroniques. Vous souffrez souvent de stress et vous sentez très fatigué ? Dans ce cas, votre corps nécessite probablement un supplément de magnésium.

### Où trouver suffisamment de magnésium ?

Pour augmenter l'apport en magnésium de votre alimentation, vous devez favoriser les légumes à feuilles vertes, les noix, les pépins et les graines, l'avocat, les fruits secs et le cacao pur.

Malgré tout, votre alimentation vous apportera difficilement une quantité suffisante de magnésium, surtout si vous avez un style de vie très actif. La consommation de compléments ne fait jamais de tort, car
votre corps élimine le surplus de magnésium par les intestins.

## À quoi dois-je faire attention avec un complément de magnésium ?

Dans les aliments et les compléments, le magnésium est toujours accompagné d'une autre substance. Par exemple :

- **Composants organiques que l'estomac peut facilement dégrader.** Ces composés sont donc relativement facilement absorbés par votre corps. Parmi ces composés, l'on retrouve notamment:
  - Citrate de magnésium
  - Orotate de magnésium
  - Glycinate de magnésium
  - Glycérophosphate de magnésium

- **Les composants inorganiques sont difficiles à dégrader, et donc difficiles à assimiler.** Quelques exemples:
  - Oxyde de magnésium
  - Chlorure de magnésium
  - Carbonate de magnésium

Les compléments de magnésium peuvent différer du tout au tout. Choisissez un complément avec des composés organiques, la forme de magnésium facilement absorbable.

Le magnésium fonctionne bien avec :

- La **taurine**, qui renforce l'effet du magnésium.
- Les **vitamines B**: l'association du magnésium et de vitamines B apporte aux cellules (cérébrales) de l'énergie immédiatement utilisable.
- Le **jus de betterave rouge**: les nutriments actifs de la betterave ont un effet positif sur la capacité de performance, réduisent la fatigue et améliorent l'endurance.

Cette composition permet surtout d'alimenter votre cerveau par différentes voies. Le résultat ? Optimisation de la fonction cérébrale et amélioration de la mémoire et de la concentration.

Idéalement, le complément de magnésium se consomme en poudre. Cette forme est facile à dissoudre dans l'eau et facile à doser. Elle est donc également pratique pour la supplémentation en magnésium des enfants.

# Cerveau fort, concentration forte

## avec l'huile de poisson pure

### L'huile de poisson est-elle réellement bénéfique pour le cerveau?

La réponse est oui; en voici les explications: l'huile de poisson contient les deux **acides gras omég-3**, l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA). Ces derniers sont essentiels au bon fonctionnement de votre cerveau.

- **L'EPA assure un fonctionnement optimal du cerveau, prévient l'inflammation** et maintient vos vaisseaux sanguins en bonne santé.
- **Le DHA est indispensable à votre mémoire et votre capacité d'apprentissage.** Le DHA est également essentiel au développement du cerveau des bébés (à naître) et des enfants. Le DHA peut aider à résoudre les problèmes d'apprentissage et comportementaux.

### Faut-il simplement consommer davantage de poisson?

La plupart des gens ne consomment en effet pas suffisamment de poisson. En raison de la pollution des océans (et donc aussi des poissons), consommer quotidiennement du poisson gras n'est pas la solution. **Un complément alimentaire à base d'huile de poisson de haute qualité présente l'avantage d'avoir bénéficié de nombreux tests pour détecter la présence de substances toxiques,** comme les métaux lourds et les résidus de plastique, contrairement aux préparations à base d'huile de poisson bon marché et au poisson que vous trouvez dans les supermarchés.

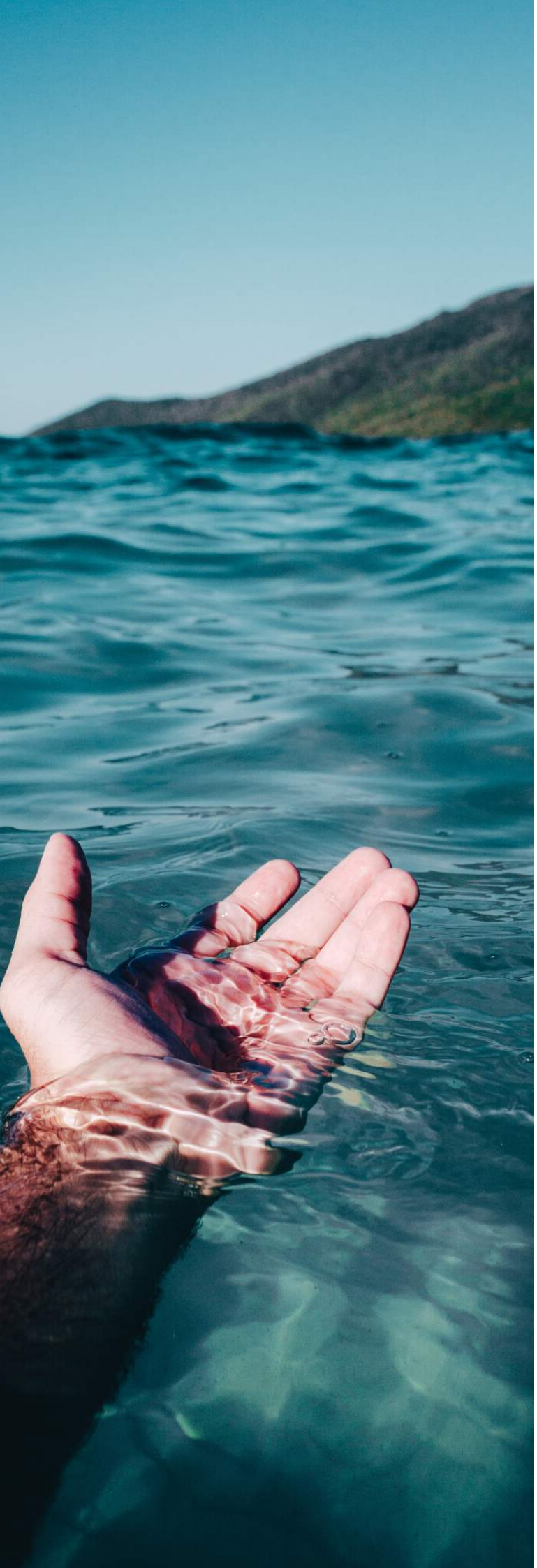
### Peut-on trouver des oméga-3 dans d'autres aliments?

Outre les espèces de poissons gras comme les anchois, les sardines, le hareng et le maquereau, peu d'aliments contiennent des acides gras oméga-3. Dans une bien moindre mesure, les oméga-3 sont présents dans certaines graines (dont les graines de lin), les noix, les algues et le varech. **Notre corps peut fabriquer du DHA et de l'EPA à partir d'autres acides gras oméga-3, mais ce processus est souvent moins efficace.** Et à mesure que nous vieillissons, cette transformation se déroule de moins en moins bien.

### Quel est le lien entre oméga-3 et l'inflammation?

Outre les acides gras oméga-3, il existe un autre groupe d'acides gras essentiels, à savoir les acides gras oméga-6. Pour que votre corps et votre cerveau fonctionnent de manière optimale, le rapport entre les acides gras oméga-3 et les acides gras oméga-6 doit être équilibré. Le problème, c'est que notre alimentation est beaucoup plus riche en oméga-6 qu'en oméga-3. Dans les pays occidentaux, l'apport en oméga-6 est dix à vingt fois supérieur à l'apport en oméga-3.

Une présence relativement plus élevée d'oméga-6 entraîne des réactions d'oxydation et d'inflammation dans votre corps. **Vous courez alors un plus grand risque de développer des maladies cardiovasculaires et une inflammation articulaire.**



## 5 conseils pour choisir un complément d'huile de poisson de qualité

1. **Optez pour les plus petites espèces de poissons possibles,** car plus le poisson est petit (par exemple les anchois), moins il contient de substances toxiques.
2. **Optez pour des poissons pêchés dans le Pacifique Sud,** moins pollué que l'Atlantique.
3. **Vérifiez le temps de transport:** plus le poisson est traité rapidement après la pêche, plus l'huile de poisson est fraîche et saine.
4. **Vérifiez si la qualité a été soigneusement contrôlée:** des tests ont-ils été menés pour détecter la présence de métaux lourds et de plastique ? Et la valeur TOTOX (valeur d'oxydation totale) doit être la plus faible possible (< 26).
5. **Prêtez attention à la couleur:** pressez la gélule et observez l'huile. Une huile de qualité est claire et transparente. Plus l'huile est jaune ou orange, moins la qualité est élevée. Une décoloration indique que l'huile est oxydée.

# Les bienfaits de l'été, même en hiver

## avec des gouttes de vitamine D

### Qu'est-ce que la vitamine D et pourquoi en ai-je besoin?

Votre peau synthétise de la vitamine D sous l'influence d'une lumière solaire suffisante. L'excès de vitamine D est stocké dans votre graisse corporelle et votre foie pour un usage ultérieur. Les aliments qui contiennent de la vitamine D sont principalement les poissons gras et, dans une moindre mesure, la viande et les jaunes d'œufs.

**La vitamine D est indispensable au bon fonctionnement de votre système immunitaire.** La vitamine D est également nécessaire pour la santé des os et la bonne humeur. Chez les enfants, une carence sévère en vitamine D peut entraîner un retard de croissance.

### Une carence en vitamine D est-elle courante?

**Dans notre pays, le soleil n'est pas suffisamment fort en hiver pour nous permettre de produire de la vitamine D en quantité suffisante.** Si vous avez la peau claire, la lumière du soleil en été est parfois suffisante, pour autant que vous sortiez régulièrement. Si vous avez la peau mate ou foncée, vous produisez de la vitamine D naturellement moins vite. Les peaux un peu plus âgées produisent dans tous les cas moins de vitamine D. Les enfants sont également enclins aux carences. Il n'est donc pas surprenant que la plupart d'entre nous n'aient pas suffisamment de vitamine D dans le sang, surtout en hiver.

### Ai-je besoin d'un supplément de vitamine D?

Pour savoir avec certitude si vous présentez une carence en vitamine D, vous devrez effectuer un test sanguin. Le taux sanguin de vitamine D est exprimé en nmol/l. Une véritable carence correspond à une valeur inférieure à 30 nmol/l, l'objectif étant d'atteindre un taux supérieur à 50 nmol/l, de préférence autour de 80 nmol/l.

Lorsque vous choisissez un complément de vitamine D, tenez compte des éléments suivants:

- Choisissez un complément avec de la **vitamine D3**, cette forme est la plus efficace
- **Optez pour une 'émulsion'**, que vous pouvez prendre sous la forme de gouttes. Cette forme de vitamine D est la mieux absorbée par votre corps. Une émulsion s'obtient en mélangeant deux substances qui ne se mélangeraient pas en temps normal. La vitamine D est une substance liposoluble et elle ne peut normalement pas être mélangée avec une substance aqueuse comme le sang. La vitamine D doit donc être 'émulsionnée' pour pouvoir être facilement absorbée par votre corps.

| Conseils de supplémentation en vitamine D | | | |
|---|---|---|---|
| **Groupe** | Groupe d'âge | Qui | Supplément de vitamine D en microgrammes (mcg) |
| **Enfants** | 0 à 3 ans | Tout le monde | 10 |
| **Femmes** | 4 à 49 ans | Peau foncée (mate) | 10 |
| | 4 à 49 ans | Pas d'exposition prolongée au soleil ou se couvrir la peau en journée | 10 |
| | 50 à 69 ans | Tout le monde | 10 |
| | 70 ans et plus | Tout le monde | 20 |
| **Femmes enceintes** | | Tout le monde | 10 |
| **Hommes** | 4 à 69 ans | Peau foncée (mate) | 10 |
| | 4 à 69 ans | Pas d'exposition prolongée au soleil ou se couvrir la peau en journée | 10 |
| | 70 ans et plus | Tout le monde | 20 |

Tableau 1. Conseils officiels sur la supplémentation en vitamine D (Centre de nutrition des Pays-Bas, janvier 2020). Dans le cas d'un déficit (relatif) en vitamine D il peut s'imposer de prendre des quantités élevées de vitamine D.

# Le 'B' pour bombe d'énergie

## avec une association de vitamines B

### Pourquoi ai-je besoin de vitamine B?

Le cycle de l'acide citrique consiste en une série de réactions métaboliques par lesquelles votre corps convertit les aliments en énergie. Les vitamines B jouent un rôle crucial dans ce processus. Si vous êtes un peu en manque d'énergie, un complément de vitamines B vous sera probablement bénéfique.

L'autre avantage des vitamines B, c'est qu'elles peuvent retarder les troubles de la mémoire et le déclin mental chez les personnes âgées. Cet effet se renforce davantage lorsqu'elles sont combinées à des oméga-3 d'huile de poisson.

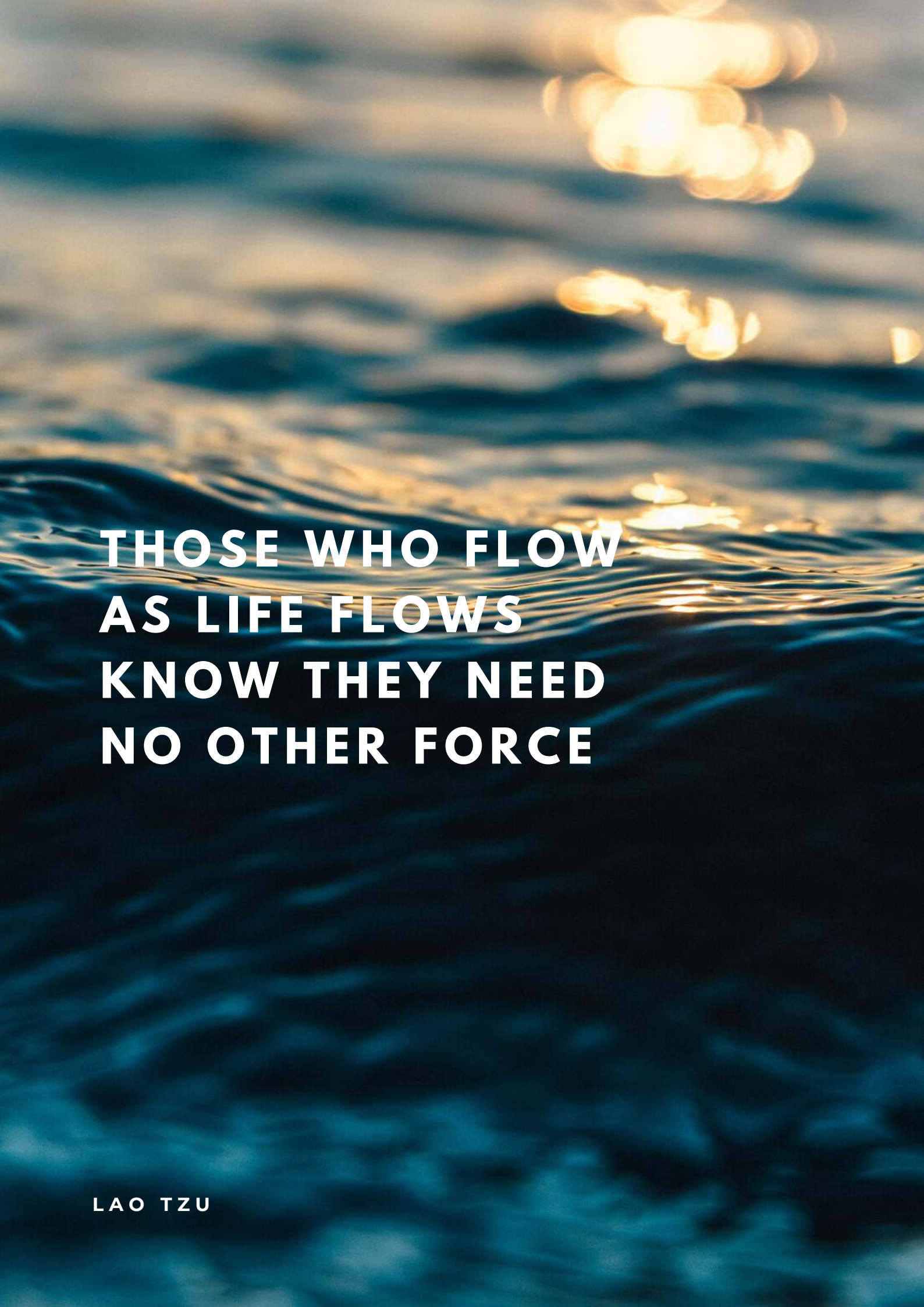
**'Vitamines B'** est le nom collectif qui désigne huit vitamines hydrosolubles. Elles agissent souvent ensemble dans différents processus corporels. C'est pourquoi les vitamines B sont préférablement combinées dans 'complexe'. Les nutriments tels que la choline, l'inositol, le PABA et la taurine enrichissent un complexe B, car ils agissent conjointement avec les vitamines B.

### À quoi dois-je faire attention avec un complément de vitamine B?

Un bon complexe de vitamines B contient **toutes les vitamines B**, de préférence avec un supplément de nutriments B tels que la choline, l'inositol et le PABA. Votre corps doit convertir certaines vitamines B avant de les utiliser. C'est notamment le cas des vitamines B2, B6, B12 et de l'acide folique. Votre fonction hépatique joue un rôle important dans cette conversion. Vous faciliterez le travail de votre corps en optant pour un complément qui contient déjà des formes actives de ces vitamines B. Vous éviterez également une éventuelle accumulation de ces vitamines.

Les formes actives des vitamines B sont:

- la vitamine B2 (riboflavine-5-phosphate),
- la vitamine B6 (pyridoxal 5-phosphate),
- la vitamine B12 (méthyl cobalamine),
- l'acide folique (5-méthyl tétrahydrofolate).


THOSE WHO FLOW
AS LIFE FLOWS
KNOW THEY NEED
NO OTHER FORCE
LAO TZU

# Protégez chaque cellule de votre corps

## avec un complexe antioxydant

### Quelle est l'utilité des 'antioxydants'?

L'oxydation de votre corps est un phénomène normal. **L'oxydation est déclenchée par un contact avec l'oxygène.** Vous connaissez probablement l'expression 'brûler des calories'. C'est ce qui se passe pendant votre métabolisme. Cette action libère automatiquement des radicaux libres nocifs. Cela se produit également naturellement dans le système immunitaire et lors de la détoxification. Plus votre corps est chargé – par des métaux lourds, la fumée de cigarette, des produits chimiques et une alimentation malsaine – plus la quantité de radicaux nocifs libérée est importante.

Dans une situation saine, vous possédez suffisamment d'**antioxydants pour protéger vos cellules contre les radicaux libres**. Les antioxydants comprennent les vitamines A, C et E, les minéraux tels que le sélénium et le zinc et de nombreuses substances végétales de fruits et légumes.

Comme toujours, l'équilibre est important: votre corps doit contenir un nombre équilibré de radicaux libres et d'antioxydants. **Une présence relativement plus élevée de radicaux libres par rapport aux antioxydants entraînera un stress oxydatif.** Le stress oxydatif endommage vos tissus et favorise le vieillissement. Bien que le vieillissement fasse partie de la vie, vous pouvez agir sur son accélération. En ingérant suffisamment d'antioxydants au quotidien par les aliments et les suppléments, vous stimulez vos propres mécanismes de défense et de réparation.

### Où trouver des antioxydants?

**Les antioxydants se trouvent dans tous les fruits et légumes de couleur vive**, comme les framboises, les fraises, les baies, les agrumes, le brocoli et les tomates. Le thé vert contient également des antioxydants. Pour maintenir l'équilibre entre les radicaux libres et les antioxydants, vous devez adopter un mode de vie sain. **En d'autres termes : une alimentation variée et suffisamment d'exercice.**

### Ai-je besoin d'un supplément d'antioxydants ?

Une alimentation inadéquate peut entraîner des problèmes digestifs, du stress, des maladies ou un vieillissement, ou provoquer une carence relativement importante en antioxydants. **Pour de nombreuses personnes, et surtout les personnes âgées, l'alimentation ne fournit pas suffisamment d'antioxydants.** Une supplémentation est alors inévitable.

Un complexe antioxydant peut contribuer à soulager les troubles articulaires, les maladies pulmonaires, les maladies cardiovasculaires, le vieillissement prématuré, les rhumatismes et le diabète. Les athlètes (de haut niveau) présentent également des besoins supérieurs en antioxydants, car ils sollicitent davantage leur production d'énergie.

### Comment reconnaître un bon complexe antioxydant?

Un bon complexe antioxydant contient une **grande variété de vitamines et autres substances antioxydantes**. Sur l'étiquette, vous pouvez rechercher la présence des éléments suivants: vitamines A, C et E, thé vert, coenzyme Q10, L-méthionine, taurine, N-acétyl-L-cystéine et L-glutathion.

Renforcement mutuel : les antioxydants se complètent entre eux pour neutraliser les radicaux libres. De plus, ils se « recyclent » mutuellement, de manière à prolonger leur action antioxydante. Étant donné que les antioxydants agissent ensemble, un complexe d'antioxydants plus faiblement dosé est généralement plus efficace pour combattre le stress oxydatif qu'une forte dose d'un seul antioxydant.

# Fini l'estomac encombré

## grâce aux enzymes digestives

### Pourquoi ai-je des problèmes digestifs?

Tout est conditionné par une bonne digestion. Une mauvaise digestion traduit une mauvaise absorption des nutriments, et nuit à tous les processus de votre corps. Dans ce cas, il est logique que vous ne vous sentiez pas bien dans votre peau. Nous accordons souvent trop peu d'attention à notre digestion ou nous en accommodons lorsqu'elle ne se déroule pas de manière optimale.

**L'origine des troubles digestifs réside généralement dans votre style de vie et votre alimentation.** Votre système digestif n'aime pas les irritants tels que les condiments épicés, le café et l'alcool. Manger trop vite et en trop grande quantité n'est pas bon pour l'estomac. Le stress et la fatigue sont délétères pour l'ensemble de votre corps et ont un impact négatif sur votre digestion.

Si votre système digestif est sous pression, votre estomac, votre vésicule biliaire, votre pancréas et vos intestins fonctionneront moins bien. Cela engendre des troubles digestifs tels que ballonnements, brûlures d'estomac ou problèmes de défécation. Si tel est votre cas, les enzymes digestives peuvent vous être bénéfiques.

### Comment améliorer ma digestion avec des enzymes?

Les enzymes digestives sont essentielles à une bonne digestion. Les personnes qui digèrent bien absorbent davantage de nutriments essentiels.

Une bonne digestion améliore la tolérance alimentaire et évite les processus de fermentation et de décomposition pendant la digestion.

**Si votre corps ne produit pas suffisamment d'enzymes et que vos aliments ne vous en fournissent pas, votre système immunitaire s'affaiblira**. Vous pourrez alors vous sentir fatigué et souffrir de toutes sortes de maux, tels que troubles gastro-intestinaux, inflammation, maux de tête, éruptions cutanées et sautes d'humeur.

Les principales enzymes capables d'aider votre digestion sont la lipase (fractionnement des graisses), la protéase (fractionnement des protéines) et l'amylase (fractionnement des glucides).

- La **lipase** digère les graisses et augmente l'absorption des vitamines liposolubles A, D, E et K.
- **L'amylase** digère l'ensemble du groupe des glucides : des sucres raffinés simples aux longues chaînes de glucides comme l'amidon.
- La **protéase** digère les protéines que l'on retrouve principalement dans la viande, la volaille, le poisson, les œufs et, par exemple, les produits laitiers.

### À quoi dois-je faire attention avec un complément d'enzymes digestives?

En général, il est préférable d'opter pour un complexe d'enzymes de fractionnement des graisses, des protéines et des glucides. Vous apporterez ainsi un soutien à l'ensemble de la digestion.

Les enzymes digestives soutiennent non seulement votre estomac, mais aussi vos intestins. Choisissez un complément sans gluten ni lait de vache, car ces nutriments perturbent souvent la digestion. Prenez cette préparation enzymatique à chaque repas complet.

# Soyez bons amis avec vos intestins

## grâce aux prébiotiques et probiotiques

### Que sont les prébiotiques et probiotiques?

Les **probiotiques** sont les bonnes bactéries qui soutiennent le corps. Présentes dans vos intestins, elles sont essentielles à votre digestion et votre système immunitaire.

Le nom collectif **prébiotiques** désigne la 'nourriture' de ces bonnes bactéries, qui leur permet d'agir de manière optimale. Ce sont des glucides non assimilables, que l'on appelle également fibres alimentaires. Ces fibres alimentaires sont principalement fournies par les légumes, les fruits et les céréales complètes. Les prébiotiques stimulent la croissance des bactéries bénéfiques. Ces bactéries soutiennent le fonctionnement de vos intestins et entraînent une diminution des mauvaises bactéries.

Une combinaison de prébiotiques et de probiotiques contient à la fois les bactéries dont vous avez besoin dans vos intestins et la bonne nourriture pour ces bactéries.

### Comment les prébiotiques et probiotiques peuvent-ils m'aider?

Un système digestif qui fonctionne correctement est essentiel à l'assimilation des bons nutriments et au bon fonctionnement de votre corps. Une digestion incomplète entraîne toute une série d'inconvénients, tels que des ballonnements, de la diarrhée et des crampes.

**Augmenter la quantité de prébiotiques et de probiotiques dans votre alimentation exerce un effet positif sur:**

- **Vos intestins.** Les bactéries favorables à l'organisme produisent du butyrate, une substance qui renforce la paroi intestinale.
- **Votre digestion.** Vous assimilez mieux tous les nutriments.
- **Votre système immunitaire,** car une grande partie de votre système immunitaire se trouve dans vos intestins.
- **Votre niveau d'énergie.** Une meilleure assimilation des nutriments se traduit par une augmentation d'énergie.
- **Votre peau.** Des intestins qui fonctionnent mieux laissent passer moins de toxines. Ce qui à son tour entraîne des effets positifs sur votre peau. Et cela se voit : les probiotiques agissent comme soutien en cas d'eczéma et de psoriasis.
- **La résistance de vos intestins.** Plus la composition bactérienne de vos intestins est bonne, mieux vous êtes en mesure de combattre les infections liées aux aliments ou boissons contaminés.

### Où trouver des prébiotiques et probiotiques?

Les **prébiotiques** se trouvent dans les fruits et légumes. Par conséquent, mangez au moins 500 grammes de légumes et 2 fruits chaque jour.

Si la majorité des gens apprécient les fruits, consommer 500 grammes de légumes représente toutefois un défi. Pour faciliter une consommation suffisante de légumes, mangez-en également pendant le déjeuner, par exemple sous la forme de soupe ou de salade.

Les **probiotiques** se retrouvent naturellement dans le yaourt, le kéfir, les légumes fermentés (dont la choucroute), le miso, le kombucha et le fromage blanc.

Vous digérez mal ou souffrez d'un transit intestinal trop rapide ou trop lent ? Dans ce cas, envisagez une supplémentation en prébiotiques et probiotiques. Un complément de prébiotiques et probiotiques peut également aider en cas de maladies intestinales ou cutanées chroniques.

### Les probiotiques et la tourista

Vous partez en voyage ? Pour bien vous préparer, commencez à prendre un complément de probiotiques une semaine avant le départ. Avalez une dose de probiotiques chaque jour pendant toute la durée du voyage. Vous renforcerez ainsi les bactéries saines dans vos intestins et diminuerez votre risque de contracter la tourista. La tourista est généralement provoquée par des bactéries présentes dans des aliments insuffisamment cuits ou dans l'eau.

### Des probiotiques pendant et après une cure d'antibiotiques

Les antibiotiques tuent les bactéries, bonnes ou mauvaises. Les bonnes bactéries intestinales y passent donc, elles aussi. C'est ce qui explique pourquoi vous êtes plus sensible à la diarrhée et aux infections pendant et après un traitement antibiotique. Par conséquent, après un traitement antibiotique, prenez un complément contenant des probiotiques pour restaurer votre flore intestinale.

# Une glycémie équilibrée

## Avec un complexe de vitamines, de minéraux et de plantes médicinales, dont le gymnéma sylvestre, la cannelle et la berbérine

### Comment apparaissent les dérèglements chroniques de la glycémie?

Un stress constant et une alimentation raffinée et riche en glucides sont très stressants pour l'ensemble de votre corps, y compris votre pancréas et vos glandes surrénales. Les **dérèglements chroniques de la glycémie** en sont une conséquence directe. Les glandes surrénales produisent du cortisol sous l'influence du stress. L'une des actions du cortisol consiste à augmenter la glycémie. Ce qui s'avère pratique à court terme : votre corps doit être alerte et capable de réagir rapidement au stress. Mais lorsque le stress devient chronique, les glandes surrénales s'épuisent et ne sont plus capables de produire une quantité suffisante de cortisol. Vous présentez alors souvent un taux de glycémie faible (hypoglycémie). Un faible taux de glycémie peut également entraîner des réveils nocturnes.

### Quelle est la conséquence d'un dérèglement chronique de la glycémie?

**Un dérèglement de la glycémie fragilise l'organisme et l'expose à toutes sortes de problèmes.** Cela se traduit notamment par:

- Manque d'énergie, fatigue chronique ou fatigue 'post déjeuner'
- Diminution de l'immunité
- Sautes d'humeur, surtout en cas de jeûne prolongé
- Troubles hormonaux, tels que le syndrome prémenstruel (SPM)
- Nombreuses infections chroniques et risque accru d'infections fongiques

Les effets à long terme d'un dérèglement chronique de la glycémie ne sont pas des moindres. Les symptômes s'aggravent et font apparaître un diabète et un syndrome métabolique. Le syndrome métabolique est une combinaison de quatre pathologies très courantes : hypertension artérielle, taux de cholestérol élevé, taux de glycémie élevé et surpoids. Le syndrome métabolique augmente notamment le risque de maladie cardiovasculaire.

### Comment éviter un dérèglement de la glycémie?

Pour votre santé, il est très important de stabiliser votre glycémie. Par exemple, perdre du poids n'est possible qu'avec une glycémie uniforme. **Évitez de préférence tous les glucides raffinés.** C'est la première étape vers une meilleure stabilité. En outre, il est essentiel de **réduire le stress et de bouger plus.**

Outre un changement de mode de vie, un **soutien ciblé par une supplémentation** est également bénéfique à de nombreuses personnes. Vous pouvez soutenir efficacement votre corps avec des nutriments qui agissent ensemble pour stabiliser votre glycémie. **Les herbes médicinales telles que le gymnéma sylvestre, la cannelle et la berbérine** peuvent également vous y aider. Le complément idéal sera combiné à des vitamines B, du chrome, du zinc et des acides aminés essentiels tels que la lysine et méthionine.

**Avertissement:** si vous suivez déjà un traitement hypoglycémiant, consultez préalablement votre médecin traitant ou votre thérapeute. Combiner un complément régulateur de la glycémie à votre traitement peut faire chuter votre taux de glycémie de façon spectaculaire.

# Détoxification responsable

## Avec un shake riche en vitamines pour les intestins et le foie

### La détox, est-ce vraiment nécessaire?

Détox signifie : éliminer les substances toxiques de votre foie et de vos intestins. Normalement, vos intestins et votre foie s'en chargent eux-mêmes au quotidien. Cependant, un excès de substances toxiques, une maladie ou une carence en nutriments appropriés peut les surcharger et les perturber.

Une détoxification bien menée peut **vous permettre de soutenir et d'apaiser** efficacement **vos intestins et votre foie**. Vous donnerez ainsi un coup de pouce à votre système immunitaire et augmenterez votre niveau d'énergie. Les détox peuvent également vous aider à perdre du poids. Il est important de ne pas vous priver de nutriments essentiels pendant votre cure de détoxification et donc de déséquilibrer encore plus votre corps.

### Comment un shake detox rétablit-il l'équilibre?

**Un shake détox soutient les processus de nettoyage dans vos intestins et votre foie et complète les carences** pouvant apparaître suite à une mauvaise assimilation des nutriments.

### Quels nutriments contient un bon shake détox?

Dans une cure de détoxification, deux choses sont essentielles : **la charge toxique sur votre corps doit être minimale et vous devez consommer les nutriments nécessaires à l'ensemble des processus de nettoyage.**

Composer vous-même une alimentation détox parfaite avec les nutriments nécessaires parfaitement équilibrés n'est donc pas évident. C'est pourquoi le marché propose des shakes qui peuvent vous aider. Un shake idéal présente une formule bien équilibrée, avec des protéines facilement digestes, ainsi qu'un bon équilibre d'acides aminés, d'acides gras essentiels, de vitamines et de minéraux. Idéalement, un shake doit contenir:

- Des **protéines**: comme un 'isolat' de protéines de pois pures. Pour obtenir un isolat de protéines, celles-ci subissent un traitement qui les prédigère partiellement.
- Des **acides aminés spécifiques**, comme la glutamine, la lysine et la thréonine
- Des **graisses digestes** en particulier les
- graisses TMC (acides gras à chaîne moyenne) de l'huile de colza, à haute teneur en acide oléique et en acides gras oméga-3.
- **Des vitamines et minéraux, dont les vitamines B et les antioxydants**

## Comment faire une détox?

On imagine souvent qu'une détox consiste à survivre quelques jours en consommant uniquement du jus et de l'eau. Il ne doit pas nécessairement en être ainsi et il est tout à fait possible de faire une cure 'partielle' en remplaçant un repas par un shake et en consommant des repas légers, faciles à digérer et qui ne surchargent pas votre organisme le reste de la journée.
Si vous suivez une détoxification complète, vous ne buvez que votre shake et suffisamment d'eau pendant les premiers jours. C'est généralement plus sain pour votre corps qu'une cure complète à base de jus, car vous soutenez le nettoyage de votre corps avec un complément en nutriments essentiels. Vous reprenez ensuite lentement un régime normal, avec des repas légers.

Une détox est plus efficace si vous y intégrez également une période de calme mental. Permettez à votre corps et à votre esprit de se reposer et de se détendre.

**Avertissement:** si vous souffrez d'une maladie chronique ou consommez des médicaments, consultez un professionnel de la santé. Celui-ci vous dispensera des conseils individuels ciblés sur la meilleure façon de nettoyer votre corps dans votre situation.

# Soutenez vos articulations

## avec l'aide du curcuma longa

### Qu'est-ce que le curcuma et quels sont ses bénéfices?

Le curcuma provient de la racine de la plante Curcuma longa. **Le curcuma agit comme un antioxydant et est anti-inflammatoire.** Nous connaissons tous les anti-inflammatoires habituels comme l'ibuprofène ou le diclofénac, qui agissent très efficacement à court terme. À long terme, cependant, ils entraînent de graves effets secondaires. Étant donné que le curcuma n'a pas ces effets secondaires nocifs, c'est d'une épice est très intéressante pour les personnes qui souffrent d'inflammations chroniques, telles que:

- Infections articulaires, notamment la polyarthrite rhumatoïde
- Infections intestinales chroniques, notamment la colite et la maladie de Crohn
- Psoriasis

### Ajouter du curcuma à ma nourriture peut-il m'aider?

Rien ne vous empêche d'épicer votre nourriture avec du curcuma, qui lui donnera un bon goût et une belle couleur jaune. Cependant, pour profiter des effets du curcuma sur la santé, cela ne suffit pas. Le curcuma seul est très difficilement assimilable par votre corps. Heureusement, il existe de nouvelles techniques d'émulsion brevetées qui vous permettent d'assimiler plus efficacement les nutriments actifs du curcuma, à savoir **les curcuminoïdes.**

Grâce à ces techniques d'émulsion, les curcuminoïdes traversent plus facilement la paroi des cellules intestinales et corporelles. Votre corps peut alors assimiler les curcuminoïdes et vous bénéficiez de ses propriétés anti-inflammatoires.

### À quoi dois-je faire attention avec un complément de curcuma?

Pour augmenter la biodisponibilité d'un extrait de curcuma longa, les producteurs utilisent souvent différentes méthodes qui favorisent la solubilité. Ils utilisent généralement des solvants chimiques agressifs qui irritent l'estomac et les intestins. Les formules de curcuma de nouvelle génération contiennent des 'curcuminoïdes émulsionnés dans la structure d'origine', sans ajout de solvants chimiques. Elles ne risquent nullement de provoquer des lésions aux muqueuses de l'estomac et aux muqueuses intestinales. Optez donc sans hésiter pour un complément de curcuma sans solvants chimiques, comme le Polysorbate 80.

**Avertissement:** n'utilisez pas de curcuma sans avis médical si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.

# Bibliographie


### Combattre le stress de l'intérieur avec du magnésium en poudre

- Cuciureanu MD, Vink R. Magnesium and stress. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507250/
- Boyle NB, Lawton C, Dye L. The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress—A Systematic Review. Nutrients 2017. DOI : 10.3390/nu9050429
- Yamori Y, Taguchi T, Hamada A, et al. Taurine in health and diseases: consistent evidence from experimental and epidemiological studies. J Biomed Sci. 2010. DOI : 10.1186/1423-0127-17-S1-S6.
- Kennedy DO. B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy—A Review. Nutrients. 2016. DOI : 10.3390/nu8020068.
- Pouteau E. Superiority of magnesium and vitamin B6 over magnesium alone on severe stress in healthy adults with low magnesemia: A randomized, single-blind clinical trial. PLoS One. 2018. DOI : 10.1371/journal.pone.0208454.

### Cerveau fort, concentration forte avec l'huile de poisson pure

- Fard GS, Wang F, Sinclair AJ, et al. How does high DHA fish oil affect health? A systematic review of evidence. Crit Rev Food Sci Nutr. 2019. DOI: 10.1080/10408398.2018.1425978. Epub 2018 Mar 1.
- Derbyshire E. Brain Health across the Lifespan: A Systematic Review on the Role of Omega-3 Fatty Acid Supplements. Nutrients. 2018. DOI: 10.3390/nu10081094.

### Les bienfaits de l'été, même en hiver avec des gouttes de vitamine D

- Nair R, Maseeh A. Vitamin D: The "sunshine" vitamin. J Pharmacol Pharmacother. 2012. DOI: 10.4103/0976-500X.95506
- Pilz S, Zittermann A. Vitamin D testing and treatment: a narrative review of current evidence. Endocr Connect. 2019. DOI: 10.1530/EC-18-0432.
- Nederlands voedingscentrum jan. 2020: https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-d.aspx

### Le 'B' pour bombe d'énergie avec une association de vitamines B

- Janssen JE, Grefte S, de Boer VCJ. Mito-Nuclear Communication by Mitochondrial Metabolites and Its Regulation by B-Vitamins. Front Physiol. 2019. DOI: 10.3389/fphys.2019.00078.
- Depeint F, Bruce WR, Shangari N. Mitochondrial function and toxicity: role of the B vitamin family on mitochondrial energy metabolism. Chem Biol Interact. 2006. DOI: 10.1016/j.cbi.2006.04.014

### Protégez chaque cellule de votre corps avec un complexe antioxydant

- Pham-Huy LA, He H, Pham-Huy C. Free Radicals, Antioxidants in Disease and Health. Int J Biomed Sci. 2008 Jun; 4(2): 89–96.
- Huang D. Dietary Antioxidants and Health Promotion. Antioxidants (Basel). 2018. DOI: 10.3390/antiox7010009.

### Fini l'estomac encombré grâce aux enzymes digestives


- Ianiro G, Pecere S, Cammarota G. Digestive Enzyme Supplementation in Gastrointestinal Diseases. Curr Drug Metab. 2016. DOI: 10.2174/1389200217021601141501 37.
- Thomas Quinten T, Philippart JM, Van Den Driessche M. Can the supplementation of a digestive enzyme complex offer a solution for common digestive problems? Arch Public Health. 2014. DOI: 10.1186/2049-3258-72-S1-P7.


### Soyez bons amis avec vos intestins grâce aux prébiotiques et probiotiques


- Markowiak P, Śliżewska K. Effects of Probiotics, Prebiotics, and Synbiotics on Human Health. Nutrients. 2017. DOI: 10.3390/nu9091021.
- McFarland LV. Meta-analysis of probiotics for the prevention of traveler's diarrhea. Travel Medicine and Infectious Disease (2007) 5, 97-105. DOI: 10.1016/j.tmaid.2005.10.003.


### Une glycémie équilibrée avec un complexe de vitamines, de minéraux et d'herbes médicinales, dont le gymnéma sylvestre, la cannelle et la berbérine


- Cicero F, Fogacci F, Morbini M, et al. Nutraceutical Effects on Glucose and Lipid Metabolism in Patients with Impaired Fasting Glucose: A Pilot, Double-Blind, Placebo-Controlled, Randomized Clinical Trial on a Combined Product. High Blood Pressure & Cardiovascular Prevention 2017. DOI: 10.1007/s40292-017-0206-3.
- Tabeshpour J, Imenshahidi M, Hosseinzadeh H. A review of the effects of Berberis vulgaris and its major component, berberine, in metabolic syndrome. Iran J Basic Med Sci. 2017. DOI: 10.22038/IJBMS.2017.8682.
- Kanetkar P, Singhal R, Kamat M, et al. Gymnema sylvestre: A Memoir. J Clin Biochem Nutr. 2007. DOI: 10.3164/jcbn.2007010.
- Medagama AB. The glycaemic outcomes of Cinnamon, a review of the experimental evidence and clinical trials. Nutr J. 2015. DOI: 10.1186/s12937-015-0098-9.


### Détoxification responsable avec un shake riche en vitamines pour les intestins et le foie


- Jackson AA. Nutrition and Liver Health. Dig Dis. 2017. DOI: 10.1159/000456596.
- Hodges RE, Minich DM. Modulation of Metabolic Detoxification Pathways Using Foods and Food-Derived Components: A Scientific Review with Clinical Application. Nutr Metab. 2015: DOI: 10.1155/2015/760689.


### Maîtriser les inflammations avec du curcuma longa


- Hewlings SJ, Kalman DS. Curcumin: A Review of Its' Effects on Human Health. Foods. 2017. DOI: 10.3390/foods6100092.
- Amalraj A, Shintu J. Preparation of a novel bioavailable curcuminoid formulation (Cureit™) using Polar-Nonpolar-Sandwich (PNS) technology and its characterization and applications. Materials Science and Engineering 2017. DOI: 10.1016/j.msec.2017.02.068.
- Chassaing B, Van de Wiele T, De Bodt J, et al. Dietary emulsifiers directly alter human microbiota composition and gene expression ex vivo potentiating intestinal inflammation. Gut 2017. DOI: 10. 1136/gutjnl- 2016- 313099.

Di Nardo V, Gianfaldoni S, Lotti T. Use of Curcumin in Psoriasis. Maced J Med Sci. 2018. DOI: 10.3889/oamjms.2018.055.

Energetica Natura
www.energeticanatura.com
info@energeticanatura.com