

# Commencer avec les compléments alimentaires

Votre guide pratique



**ENERGETICA**  
*Natura*®



# TABLE DES MATIÈRES

<b>Introduction</b>	<b>04</b>
<b>Combattre le stress de l'intérieur</b> avec du magnésium en poudre	<b>06</b>
<b>Cerveau fort, concentration forte</b> avec l'huile de poisson pure	<b>08</b>
<b>Les bienfaits de l'été, même en hiver</b> avec des gouttes de vitamine D	<b>10</b>
<b>Le 'B' pour bombe d'énergie</b> avec une association de vitamines B	<b>12</b>
<b>Protégez chaque cellule de votre corps</b> avec un complexe antioxydant	<b>14</b>
<b>Fini l'estomac encombré</b> grâce aux enzymes digestives	<b>16</b>
<b>Soyez bons amis avec vos intestins</b> grâce aux prébiotiques et probiotiques	<b>18</b>
<b>Une glycémie équilibrée</b> avec un complexe de vitamines, de minéraux et d'herbes médicinales, dont le gymnéma sylvestre, la cannelle et la berbérine	<b>20</b>
<b>Détoxification responsable</b> avec un shake riche en vitamines pour les intestins et le foie	<b>22</b>
<b>Soutenez vos articulations</b> avec l'aide du curcuma longa	<b>24</b>
<b>Mythe ou multiusage ?</b> Préparation complète à base de multivitamines et de minéraux	<b>26</b>
<b>L'ashwagandha :</b> pour être toujours détendu(e)	<b>30</b>
<b>Ne laissez aucune chance au gluten !</b> Grâce à une formule d'enzymes qui le décomposent	<b>32</b>
<b>Ne pas se rompre les os</b> grâce à une formule puissante pour les maintenir en bonne santé	<b>34</b>
<b>Dorlotez vos hormones féminines</b> avec une multipréparation à l'extrait de brocoli (DIM), rhodiola et taurine	<b>36</b>
<b>Fibres polyvalentes</b> dans une préparation complète de fibres alimentaires	<b>38</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>42</b>

# INTRODUCTION

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

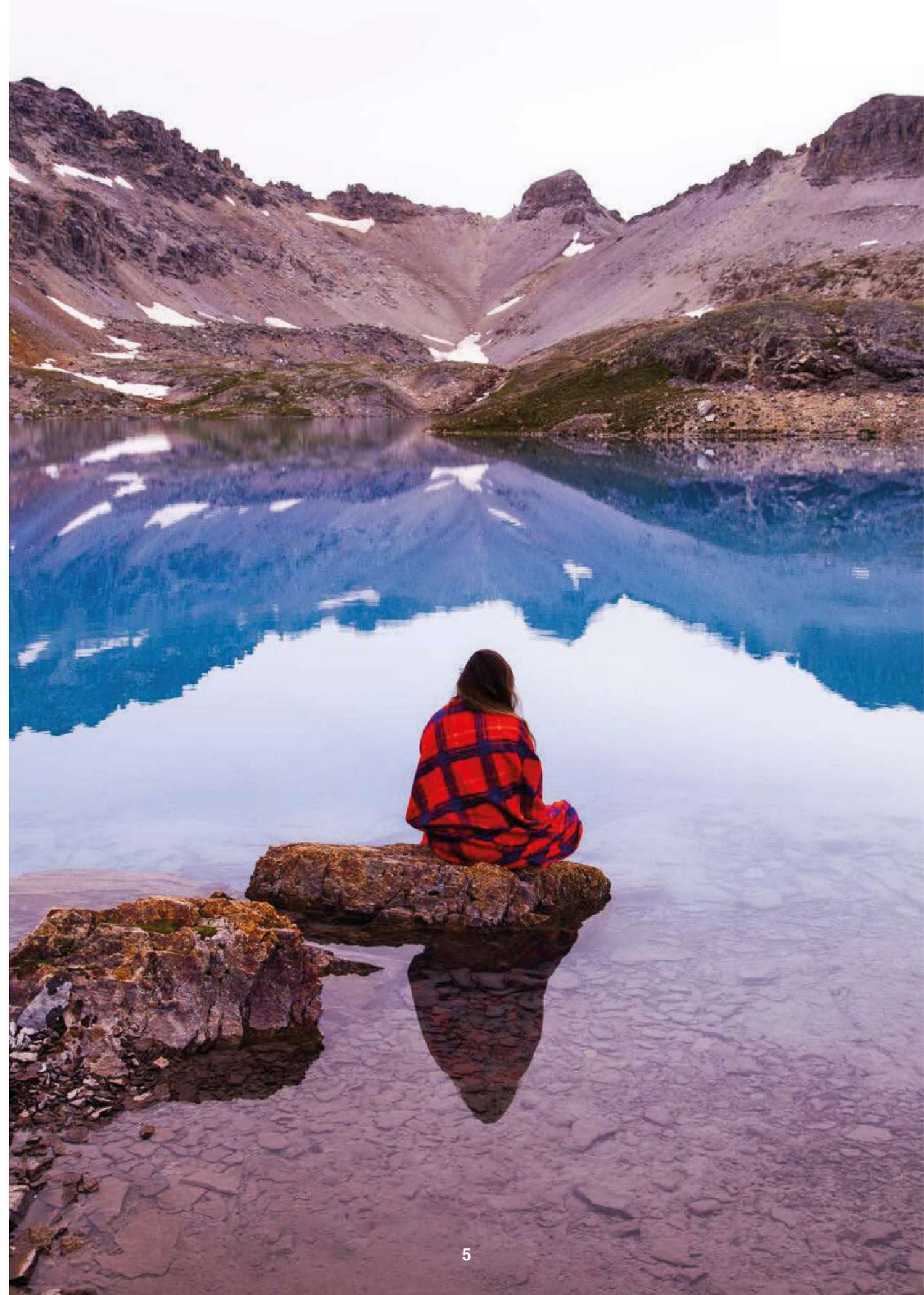
Une alimentation saine, c'est la base et elle ne peut en aucun cas être égale par des compléments alimentaires. Il reste toutefois difficile de trouver tous les nutriments nécessaires dans votre alimentation. Celle-ci contient en effet moins de nutriments essentiels que par le passé, notamment à cause 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.

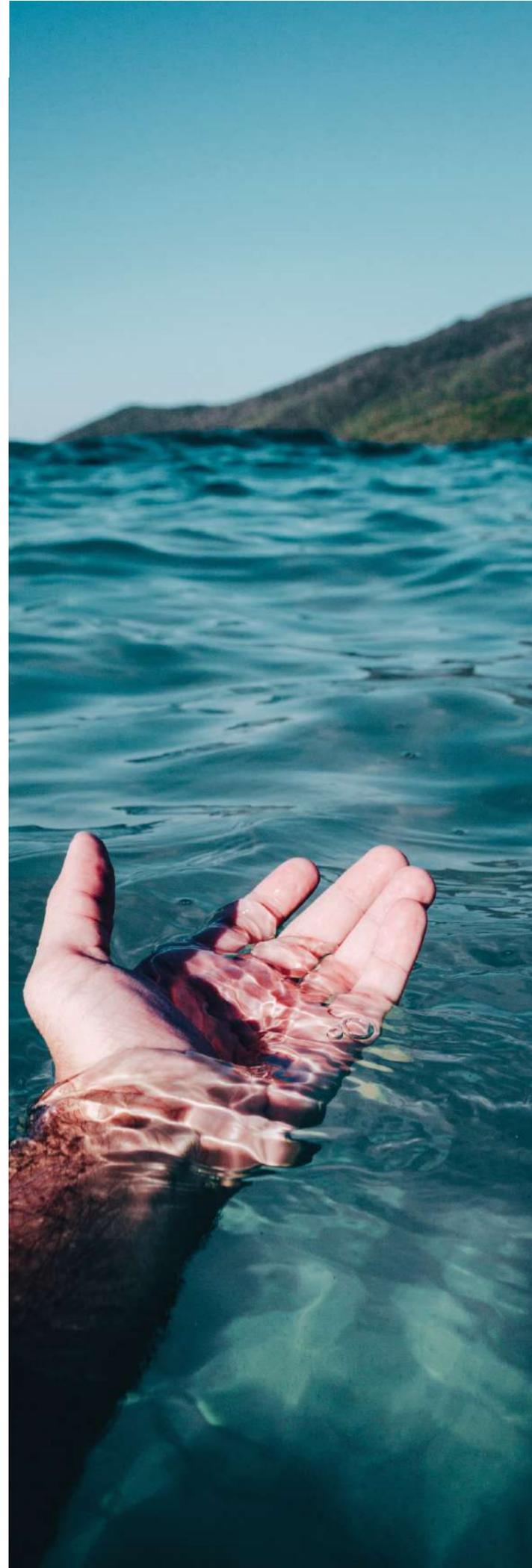
## Peut-on trouver des oméga-3 dans d'autres aliments?

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).





## 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.

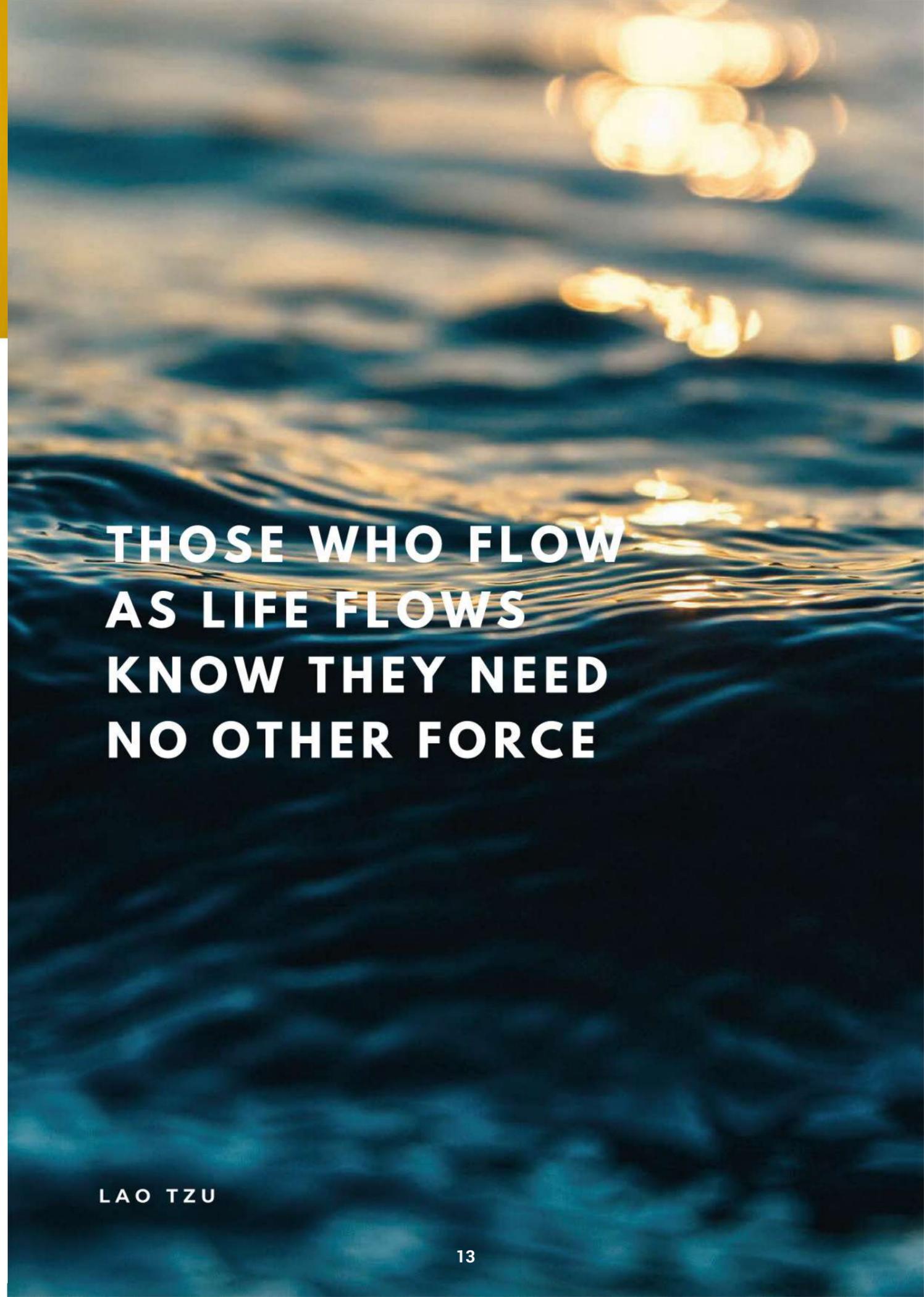
'**Vitamines B**' est le nom collectif qui désigne huit vitamines hydrosolubles. Elles agissent souvent ensemble dans différents processus corporels. C'est pourquoi les vitamines B sont préférablement combinées dans 'complexe'. Les nutriments tels que la choline, l'inositol, le PABA et la taurine enrichissent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

# 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?

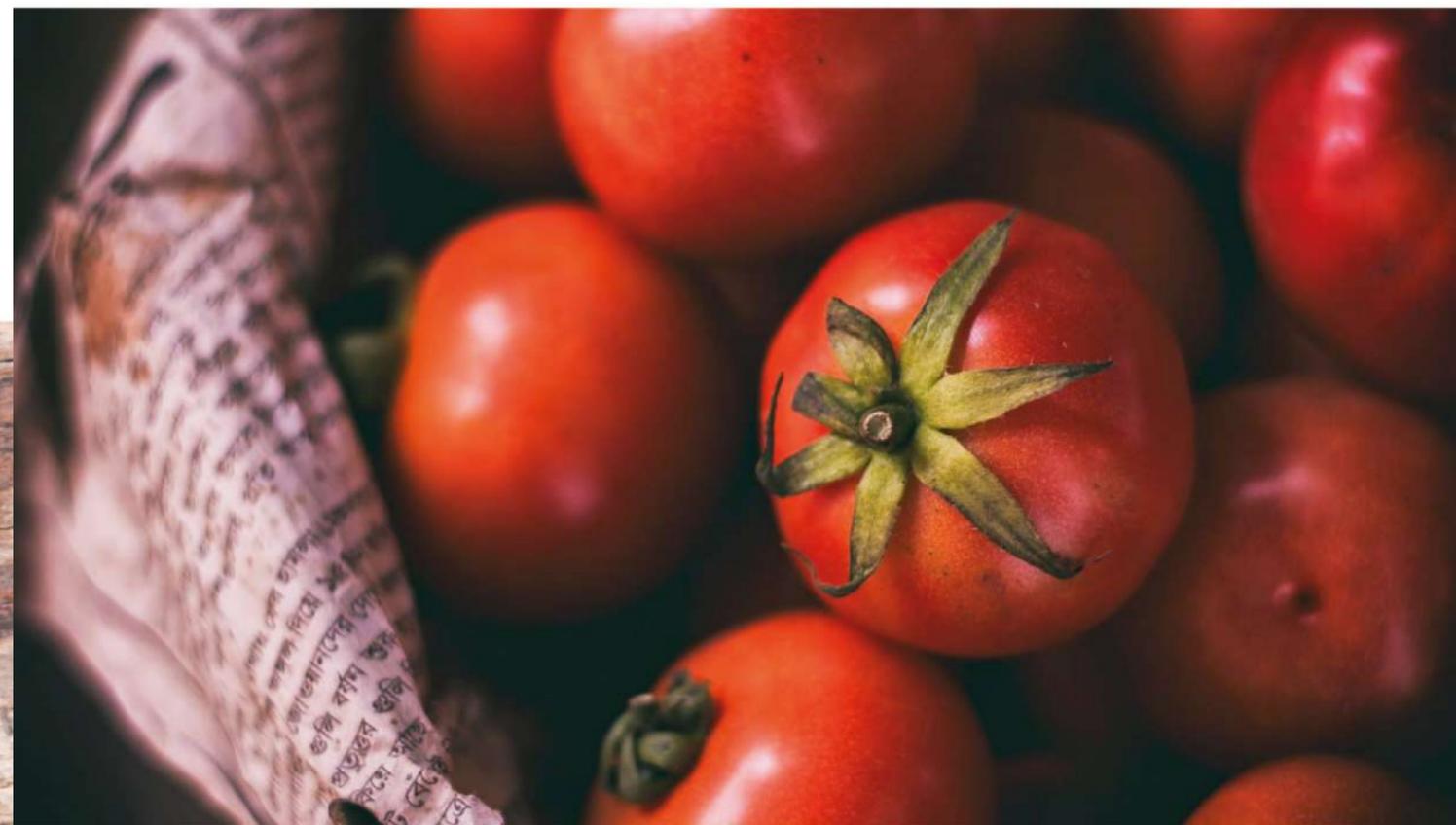
**Les antioxydants se trouvent dans tous les fruits et légumes de couleur vive,** comme les framboises, les fraises, les baies, les agrumes, le brocoli et les tomates. Le thé vert contient également des antioxydants. Pour maintenir l'équilibre entre les radicaux libres et les antioxydants, vous devez 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.



# 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.

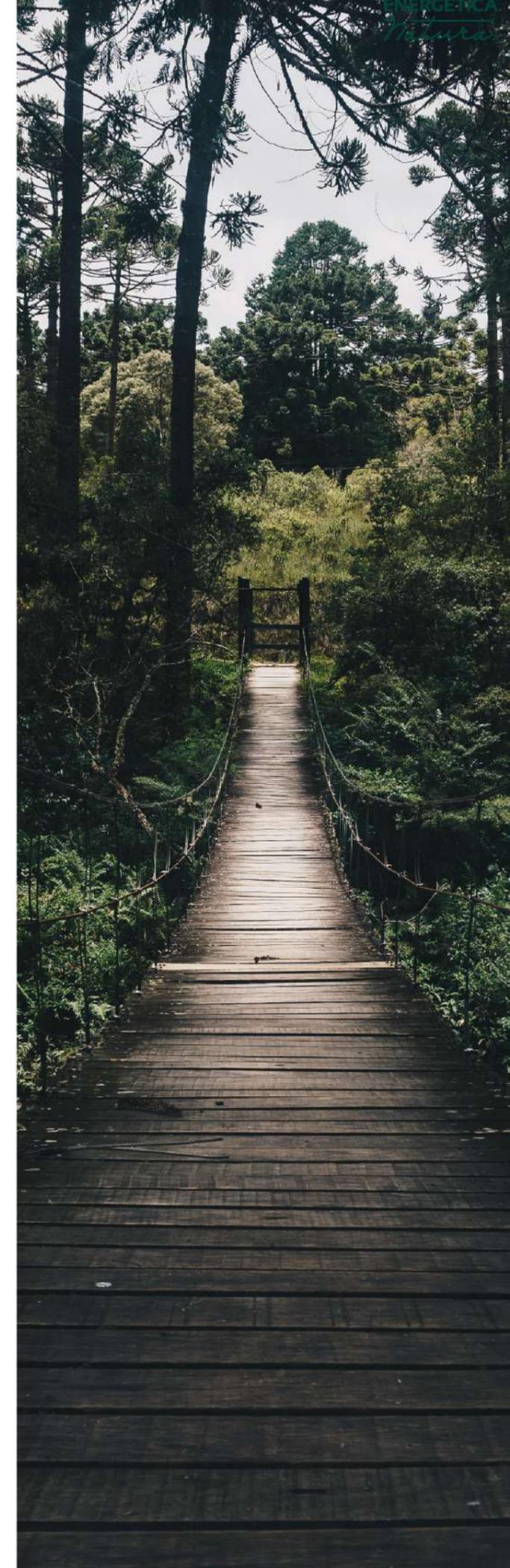
Vous digérez mal ou souffrez d'un transit intestinal trop rapide ou trop lent ? Dans ce cas, envisagez une supplémentation en prébiotiques et probiotiques. Un complément de prébiotiques et probiotiques peut également aider en cas de maladies intestinales ou cutanées chroniques.

### Les probiotiques et la turista

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 turista. La turista 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 detox 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 detox?

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 detox 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.



# Mythe ou multiusage ?

## Préparation complète à base de multivitamines et de minéraux

### Qu'est-ce qu'une multivitamine ?

Une multivitamine, ou « multipréparation », est un complément alimentaire qui associe plusieurs nutriments (comme des vitamines, des minéraux et des oligo-éléments). Il existe plusieurs multivitamines sur le marché, comme une multipréparation pour l'équilibre hormonal chez la femme, une multipréparation pour la santé osseuse ou une multipréparation pour stabiliser la glycémie. Le complément multivitaminé le plus courant est une préparation à base de multivitamines et de minéraux à prendre au quotidien.

### Pourquoi prendre une multipréparation au quotidien ?

Dans notre société occidentale, nous sommes nombreux à souffrir de carences « subcliniques » en certains nutriments, souvent plusieurs simultanément. Des carences « subcliniques » se caractérisent par l'absence de symptômes (sévères). Pourtant, à terme, les carences relativement faibles peuvent nuire à la santé ou se traduire par des troubles vagues, comme « un état de fatigue ». Ainsi, **soutenir l'organisme avec un complexe de vitamines et de minéraux complet se révèle souvent intéressant.** Les carences en vitamines B et en coenzyme Q10 peuvent provoquer de la fatigue. Des études ont montré que la supplémentation journalière avec une préparation à base de multivitamines et de minéraux contribue à améliorer la fatigue physique et mentale chez l'adulte et à réduire les risques de

maladies cardiovasculaires. Pour savoir si vous souffrez de carence(s), vous pouvez consulter un médecin, un homéopathe ou un thérapeute, qui prescrira éventuellement un examen sanguin ciblé.

### Quels nutriments contient une préparation « complète » à base de multivitamines et de minéraux ?

Le corps humain a besoin d'une multitude de vitamines, minéraux et oligo-éléments. Pourtant, certains nutriments ne doivent pas être combinés dans un seul et même complément. D'une part, parce que les besoins en nutriments peuvent considérablement varier : après tout, votre corps est unique ! D'autre part, parce que votre mode de vie (alimentation, activité et stress) et la composition unique de votre flore intestinale sont des facteurs déterminants. Par exemple, certaines personnes présentent rapidement un excès de fer ou de cuivre, en raison d'une grande capacité d'absorption ou d'une mauvaise capacité d'excrétion de leur organisme, tandis que d'autres souffrent d'une carence chronique. En cas de carence, les nutriments suivants doivent faire l'objet d'une supplémentation distincte et être exclus d'un complément multivitaminé journalier :

- Fer
- Cuivre
- Acide folique
- Vitamine B12

Vitamines	Solubles dans	Indispensable pour	Apport par	Problèmes en cas de carence
<b>A (rétinol)</b>	Graisse	Lipides Yeux, peau, muqueuses, système immunitaire, bonne absorption du fer	Poissons gras et compléments d'huile de poisson Produits laitiers Tous les légumes jaunes ou verts	Peau sèche et acné Diminution de la vue et cécité nocturne Faiblesse des dents et des os
<b>B1 (thiamine)</b>	Eau	Digestion, métabolisme, système nerveux et muscles (également votre cœur)	Viande, produits laitiers et œuf Céréales complètes, pommes de terre, noix, graines, avocat	Problèmes digestifs Faiblesse musculaire Fatigue Morosité et dépression Difficulté à se concentrer
<b>B2 (riboflavine)</b>	Eau	Équilibre de la glycémie, production de globules rouges, muscles, os, peau et yeux	Viande, produits laitiers et œuf Céréales complètes, légumes à feuilles vertes, légumineuses, noix	Problèmes de peau Problèmes digestifs Fatigue Anémie
<b>B3 (niacine)</b>	Eau	Circulation sanguine, système nerveux, équilibre hormonal, peau	Viande, poisson, produits laitiers et œuf Céréales complètes, noix, légumineuses, dattes, figues et pruneaux	Problèmes de peau Maladies cardiaques Fatigue Hypertension artérielle Morosité et dépression
<b>B5 (acide pantothénique)</b>	Eau	Prévention des inflammations, cheveux, cholestérolémie saine, muqueuses saines	Oeufs, produits laitiers Céréales complètes, pommes de terre, légumes verts, noix	Problèmes de peau Crampes musculaires Fatigue Résistance réduite
<b>B6 (pyridoxal5-phosphate)</b>	Eau	Digestion des graisses et des glucides, taux de cholestérol sain, cellules sanguines	Poisson, œufs et produits laitiers Céréales complètes, banane, pommes de terre et noix	Problèmes de peau Anémie Glycémie irrégulière
<b>B8 (biotine)</b>	Eau	Équilibre hormonal, métabolisme	Oeufs et produits laitiers Céréales complètes Noix	Problèmes de peau Grisonnement et chute des cheveux Déséquilibre hormonal
<b>B9/B11 (folate)</b>	Eau	Femmes enceintes (développement du fœtus), métabolisme énergétique	Oeufs et produits laitiers Légumes verts, légumineuses, céréales complètes	Fatigue Anémie Anomalies fœtales : spina bifida
<b>B12 (méthylcobalamine)</b>	Eau	Métabolisme, système nerveux, cellules sanguines, système immunitaire, flore intestinale saine	Sources animales : poisson, viande, œufs et produits laitiers Pour les végétaliens : Complément de vitamine B12	Anémie Fatigue Troubles de la concentration, morosité et dépression
<b>C (acide ascorbique)</b>	Eau	Système immunitaire, système nerveux, sensation d'énergie et de bien-être (également sur le plan mental)	Agrumes, légumes verts, pommes de terre, baies et kiwi	Fatigue Résistance réduite Anémie
<b>D3 (cholécalférol, forme active)</b>	Graisse	Système immunitaire, os, muscles, bonne absorption du calcium	Ensoleillement suffisant Complément de vitamine D <sup>3</sup> Poisson gras, viande, œufs	Décalcification osseuse Mauvaises dents Crampes musculaires Faiblesse immunitaire
<b>E (tocophérol)</b>	Graisse	Protection de vos cellules contre les dommages oxydatifs causés par exemple par les rayons UV et la pollution atmosphérique et vieillissement	Oeufs, céréales complètes, noix, graines et amandes, huile végétale pressée à froid, épinards et pousses	Immunité réduite Vieillesse accélérée Affections cardio-vasculaires
<b>K1 (phylloquinone) et K2 (ménaquinone)</b>	Graisse	Coagulation sanguine et os	Viande, produits laitiers, chou-fleur, brocoli, épinards et huile d'olive	Saignement et retard de coagulation du sang

Tableau 2 : Aperçu des vitamines, selon [www.natuurdiëtisten.nl](http://www.natuurdiëtisten.nl)

Une multipréparation journalière complète contient idéalement les nutriments suivants :

• **Vitamines liposolubles**

- › Vitamine A
- › Vitamine D3
- › Vitamine E
- › Vitamine K2

• **Vitamines hydrosolubles**

- › Vitamines B et nutriments appartenant au groupe des vitamines B comme le PABA
- › Caroténoïdes (e.a. astaxanthine, lutéïne, zéaxanthine)
- › Vitamine C

• **Acides aminés**

- › Lysine
- › N-acétyl-L-cystéine

• **Minéraux**

- › Bore
- › Chrome
- › Manganèse
- › Iode
- › Sélénium
- › Zinc

• **Coenzyme Q10**



**multivitamines et de minéraux ?**

Divers facteurs interviennent dans la capacité d'absorption d'un complément (multivitaminé) par l'organisme. Voici ce que vous devez garder à l'esprit :

1. **L'organisme absorbe mieux les minéraux organiques.** Il s'agit par exemple des minéraux issus des plantes. Sur l'étiquette, les termes « **Lens esculenta** », **chélate d'acide aminé, citrate ou gluconate** indiquent qu'il s'agit d'un minéral lié organiquement. Si les minéraux sont liés inorganiquement, l'étiquette mentionne des termes comme **oxyde, sulfate ou phosphate**.

2. **Les nutriments liposolubles (comme la vitamine A, la vitamine D et la coenzyme Q10) doivent être « émulsionnés » pour être bien absorbés dans le sang aqueux.** Un nutriment émulsionné se présente sous la forme de minuscules gouttelettes. Si l'intestin et le foie sont capables d'émulsionner les nutriments, ce processus leur demande une grande quantité d'énergie, ce qui peut conduire à la perte de nutriments précieux, en particulier chez les personnes ayant un système digestif affaibli. **C'est pourquoi il est préférable d'opter pour un complément contenant des vitamines liposolubles déjà émulsionnées.** Elles gagnent ainsi directement la circulation sanguine via la lymphe, sans surcharger le foie et l'intestin.

**Remarque :** les fabricants utilisent souvent des substances synthétiques pour réaliser l'émulsion, telles que le **polysorbate 80 et la carboxyméthylcellulose (CMC)**. Mieux vaut les éviter, car elles irritent l'estomac et l'intestin et favorisent les inflammations chroniques.

Minéraux	Indispensable pour	Apport par	Problèmes en cas de carence
<b>Bore</b>	Os, articulations, absorption du calcium	Fruits et légumes, noix et légumineuses	Ostéoporose, troubles du cartilage, déséquilibre hormonal
<b>Calcium</b>	Os, dents, muscles, coagulation sanguine	Produits laitiers, légumes verts, noix, graines, germes	Faiblesse musculaire, fatigue, palpitations cardiaques
<b>Chrome</b>	Équilibre de la glycémie	Fruits de mer, céréales complètes	Perturbation de la glycémie
<b>Phosphore</b>	Os, dents et division cellulaire	Oeufs, produits laitiers Noix, graines, germes Légumineuses et haricots	Faiblesse osseuse, caries dentaires, anémie
<b>Fer</b>	Transport de l'oxygène dans l'organisme, respiration cellulaire	Oeufs, céréales complètes, pêches, abricots, noix, graines et germes, betterave, radis...	Anémie, vertiges, troubles de la concentration
<b>Iode</b>	Thyroïde et fertilité	Poisson, produits laitiers, oignon, sel iodé, pain iodé	Problèmes de thyroïde, fatigue
<b>Potassium</b>	Équilibre hydrique, pression sanguine	Pommes de terre, tomates, légumes verts, noix, avocats, céréales complètes, viande, poisson	Apathie, faiblesse musculaire, acidification, arythmie cardiaque
<b>Cuivre</b>	Formation du sang, métabolisme, absorption du fer	Poissons, fruits de mer, épinards, noix, graines, céréales complètes	Anémie, immunité réduite, ostéoporose
<b>Magnésium</b>	Minéral antistress, relaxation musculaire, construction osseuse, système nerveux, métabolisme hormonal	Poissons, fruits de mer, légumes verts, noix, avocats, céréales complètes	Crampes musculaires, contraction des paupières, accélération du rythme cardiaque, irritabilité et morosité
<b>Manganèse</b>	Équilibre de la glycémie, formation des os, fonction articulaire	Céréales complètes, légumes à feuilles vertes, légumineuses, ananas, noix, graines et germes	Troubles du cartilage, perturbation de la glycémie
<b>Molybdène</b>	Transformation des glucides, détoxification des sulfites, production de globules rouges (avec la vitamine B2)	Céréales complètes, légumineuses, noix	Maladie des gencives, respiration accélérée, hypersensibilité aux sulfites
<b>Sodium</b>	Production d'acide gastrique, métabolisme des fluides	Sel	Déshydratation, troubles digestifs <b>Attention :</b> il est peu probable que vous consommiez trop peu de sel avec un régime alimentaire « occidental ». Un excès de sel peut avoir des effets néfastes, notamment l'augmentation de la pression artérielle.
<b>Sélénium</b>	Antioxydant, système cardiovasculaire, immunité, thyroïde	Mollusques, son, ail, oignon, brocoli, champignons, noix	Problèmes de thyroïde, problèmes cardiaques
<b>Silicium</b>	Structure osseuse, cœur et vaisseaux sanguins, peau, cheveux et ongles	Céréales complètes (surtout avoine et millet), bananes, légumineuses, bambou	Ostéoporose, problèmes de peau, problèmes articulaires
<b>Zinc</b>	Immunité, peau, sens, système nerveux, fertilité	Céréales complètes, produits laitiers, noix, crustacés et coquillages	Perte de l'odorat et du goût, retard de croissance, immunité affaiblie

Tableau 3 : Aperçu des minéraux, selon [www.natuurdiëtisten.nl](http://www.natuurdiëtisten.nl)

# L'ashwagandha :

## pour être toujours détendu(e)

### Qu'est ce que l'ashwagandha et à quoi sert-il ?

L'ashwagandha est également connu sous le nom de ginseng blanc ou indien. Il est l'une des principales herbes de l'Ayurveda, utilisé par la médecine indienne traditionnelle. Cette herbe a un effet revitalisant sur votre corps, en particulier sur vos glandes surrénales et votre thyroïde. **L'ashwagandha vous calme et augmente votre résistance au stress physique et mental.** En vous détendant et en vous aidant à mieux vous reposer, l'ashwagandha vous donne finalement **plus d'énergie.**

Le nom scientifique de l'ashwagandha est *Withania somnifera*. Le mot latin « somnifera » signifie « inducteur de sommeil » et fait référence à l'utilisation fréquente de l'ashwagandha comme remède au stress. Il normalise les fonctions corporelles qui sont perturbées par le stress chronique. Par ailleurs, l'ashwagandha stimule également la **mémoire et les capacités cognitives.**

Des études montrent que l'ashwagandha réduit significativement **le stress, l'anxiété et la fatigue par rapport à un placebo.** Il réduit également le taux de cortisol et soulage la fatigue des athlètes. En outre, les compléments alimentaires à base d'ashwagandha sont sûrs et présentent un faible risque d'effets secondaires.

### Comment fonctionne l'ashwagandha ?

Les substances actives de l'ashwagandha (les withanolides) imitent les hormones de relaxation du corps. Elles permettent de réduire le taux de cortisol (hormone du stress) et de rétablir son équilibre.

L'ashwagandha a trois applications principales :

1. c'est une plante adaptogène, qui a un **effet à la fois calmant et stimulant sur le système nerveux ;**
2. l'ashwagandha **régule le système immunitaire** et peut donc être utilisé dans les maladies auto-immunes ;
3. une supplémentation en Ashwagandha aide à **normaliser la fonction thyroïdienne.** Attention : en cas de troubles thyroïdiens et/ou de prise d'hormones thyroïdiennes, il est préférable de consulter votre médecin.

### L'effet « anti-âge » de l'ashwagandha

Chacune de nos cellules contient de l'ADN. Quand une cellule se divise, il est important que l'ADN reste intact. C'est pourquoi nous avons des « télomères » dont la fonction est de protéger notre ADN des détériorations. Lorsque nous sommes jeunes, ces télomères sont longs. Chaque fois qu'une cellule se divise, les télomères se raccourcissent. Plus les télomères sont courts, moins vos cellules se divisent rapidement. **Comme l'ashwagandha est une plante adaptogène qui calme les glandes surrénales et la thyroïde, elle aide à maintenir les télomères longs.** Cela

empêche le vieillissement prématuré et est important pour l'état de notre peau, notre cœur, l'action de l'insuline, la masse musculaire, l'équilibre hormonal et la densité osseuse.

### À quoi dois-je m'attendre lorsque je commence à prendre de l'ashwagandha ?

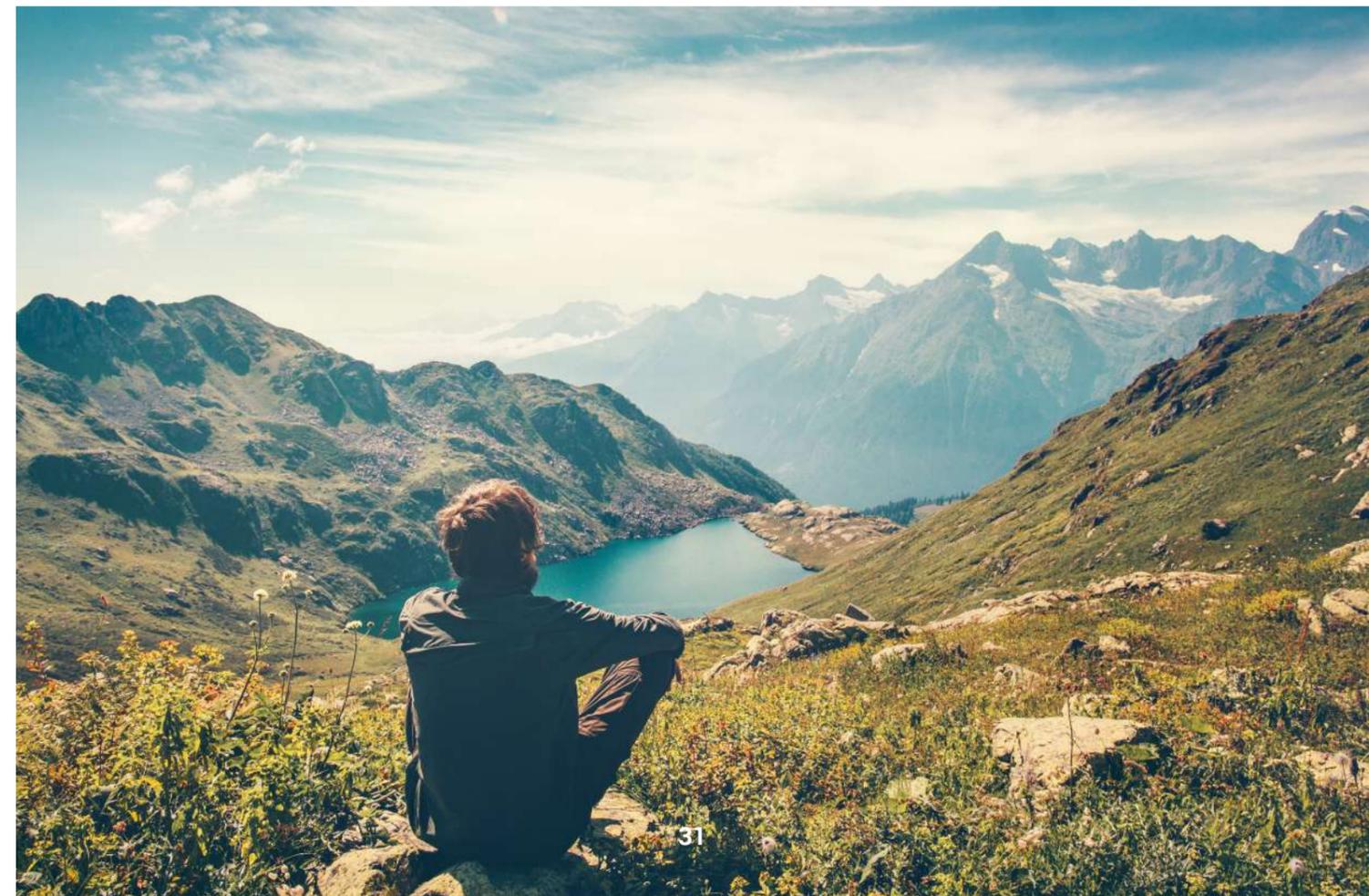
L'ashwagandha rétablit l'équilibre entre la tension et la relaxation dans votre corps. Lorsque vous commencez à prendre de l'ashwagandha, vous pouvez donc **vous sentir un peu fatigué au début.** C'est normal et il est important d'écouter son corps. La fatigue qui s'est accumulée dans votre corps se fait maintenant sentir. **Pour aider votre corps à récupérer, les vitamines B (p. 12) et le magnésium (p. 6) sont essentiels.** Ils vous aident à retrouver votre niveau d'énergie optimal.

**Astuce :** en raison de son effet calmant, il est préférable de **prendre l'ashwagandha plus tard dans la journée ou avant d'aller**

**se coucher.** Évitez le café ou toute autre boisson stimulante, afin que l'ashwagandha puisse agir de manière optimale. Le thé noir, le cola et le chocolat sont également stimulants et il est préférable de ne pas les associer à l'ashwagandha.

### À quels éléments dois-je faire attention lorsque je prends un complément alimentaire avec de l'ashwagandha ?

Cette plante contient divers nutriments précieux qui agissent en parfaite synergie. Autrement dit, leurs effets se renforcent mutuellement. **Il est dès lors important qu'un complément alimentaire à base d'ashwagandha contienne la plante entière et pas seulement un nutriment extrait de la plante.** Vous pouvez reconnaître l'ashwagandha sur l'étiquette par son nom scientifique : **Withania somnifera.** Une dose efficace est 300 mg d'ashwagandha par gélule, soit 4,5 mg de withanolides (substances actives).



# Ne laissez aucune chance au gluten !

Grâce à une formule d'enzymes qui le décomposent

## Le gluten, quésaco ?

**Le gluten apporte élasticité et stabilité aux aliments.** Il s'agit donc d'un produit valorisant qu'utilise l'industrie alimentaire. Fort malheureusement, cette stabilité et cette élasticité signifient également que notre organisme ne peut pas décomposer le gluten aussi facilement.

## Suis-je hypersensible au gluten ?

On sait maintenant que de nombreuses personnes sont sensibles d'une façon ou d'une autre aux céréales contenant du gluten : les symptômes associés à la sensibilité au gluten sont très variés. Les plus courants consistent en des **problèmes gastro-intestinaux tels que la diarrhée, la constipation et les nausées, mais aussi la perte de poids, des problèmes de peau et la fatigue.**

Outre la maladie cœliaque, l'hypersensibilité non cœliaque, également appelée hypersensibilité au gluten, est très courante. Vous voulez savoir si vous êtes sensible au gluten ? Si c'est le cas, ne consommez aucun produit contenant du gluten pendant six semaines. Si vos symptômes disparaissent de façon

spectaculaire, vous savez que vous êtes sensible au gluten. Une autre option consiste à prendre un complément avec **l'enzyme de dégradation du gluten Tolerase® G.**

## Pourquoi le gluten est-il éprouvant ?

Le gluten provoque une inflammation à chaque fois que vous en consommez et constitue donc une épreuve plus ou moins lourde pour tout le monde. Plusieurs raisons l'expliquent :

- **Le gluten (sur)stimule le système immunitaire.** En raison d'une modification génétique, le blé d'aujourd'hui est fort différent de la version originale du blé. C'est pourquoi de nombreuses personnes assimilent plus facilement l'épeautre et le kamut, des céréales beaucoup moins transformées.
- **Le gluten est difficile à digérer,** Cette digestion difficile peut provoquer des processus de pourriture et de fermentation dans les intestins qui perturbent l'équilibre intestinal et peuvent, à terme, entraîner un « intestin perméable » et une activation du système immunitaire (qui coûte beaucoup d'énergie à votre corps).

- **Le gluten est fortement pollué par des pesticides** (notamment le glyphosate), ce qui entraîne également une activation du système immunitaire.

## Quels aliments contiennent du gluten ?

Il est sain pour tout le monde de limiter la charge de gluten, surtout chez celles et ceux qui souffrent d'une maladie chronique (auto-immune). Éviter les céréales contenant du gluten est un premier pas vers l'apaisement de votre système immunitaire.

Produits contenant du gluten :

- **l'orge, l'avoine (si elle n'est pas sans gluten), le seigle, le kamut, l'épeautre et le blé.**
- Tous les produits à base de ces céréales : **pizzas, pâtes, pain, couscous, crackers, gâteaux et pâtisseries.**
- Le gluten est souvent utilisé comme agent liant et se retrouve donc dans de nombreux autres produits. Il suffit de penser aux **saucisses, viandes préparées, produits prêts à l'emploi, sucreries et médicaments.**

Substituts sans gluten :

- **amarante, farine d'amande, (farine de) sarrasin, millet, farine de châtaigne, farine de pois chiche, maïs, riz, teff et quinoa sans OGM.**

## Comment les enzymes qui dégradent le gluten peuvent-elles m'aider ?

Si vous êtes atteint de la maladie cœliaque ou si vous êtes hypersensible au gluten, il est important d'éviter le gluten autant que possible. Cependant, **dans certaines situations, il est difficile d'éviter strictement le gluten**, par exemple en vacances, au restaurant ou lors d'une fête. Quand on sait que même une petite quantité de gluten peut provoquer des symptômes, on comprend l'ampleur du problème. **La meilleure solution est alors d'utiliser l'enzyme dégradant le gluten Tolerase® G.** Il s'agit d'une enzyme unique capable de décomposer le gluten et dont l'efficacité clinique a été prouvée. Cette enzyme **décompose le gluten dans l'estomac et le duodénum** (début de l'intestin grêle) et réduit les manifestations d'hypersensibilité au gluten.

## À quels éléments dois-je faire attention avec un complémentaire alimentaire contenant des enzymes dégradant le gluten ?

La plupart des formules destinées au traitement de la sensibilité au gluten ou de la maladie cœliaque contiennent uniquement une enzyme dégradant le gluten, mais n'ont aucun effet sur la qualité de la muqueuse intestinale. Il est préférable de choisir **une combinaison de Tolerase® G, okra (gombo), guimauve, gamma-oryzanol, SOD et catalase.** Cette formule permet non seulement de décomposer le gluten, mais aussi d'apaiser et de réparer la muqueuse intestinale.



# Ne pas se rompre les os

grâce à une formule puissante pour les maintenir en bonne santé

## Quelles sont les causes d'une perte osseuse excessive ?

Vos os sont constitués d'un **tissu vivant qui a besoin de suffisamment de nutriments pour son maintien et sa croissance**. Il existe un équilibre entre la formation et la résorption osseuse. Chez les enfants et les adolescents en pleine croissance, la formation osseuse l'emporte sur la résorption. Au cours de cette période, il convient de constituer une masse osseuse aussi importante que possible (« pic de masse osseuse »). **Chez les adultes, il convient avant tout de ralentir le rythme de la perte osseuse**, surtout chez les femmes ménopausées.

Une perte osseuse excessive peut être causée par des **facteurs héréditaires, des modes de vie et d'alimentation, l'utilisation de médicaments, une carence en œstrogènes ou un dysfonctionnement de la thyroïde**. Si vous êtes préoccupé(e) par vos os, vous pouvez faire mesurer votre densité osseuse par un examen spécifique, le Dexa Scan.

## Quels sont les nutriments que doit contenir un complément alimentaire pour des os sains ?

Tant pour la croissance que le maintien en état des os, le corps a besoin de différents nutriments. **Une alimentation essentiellement végétale** constitue la meilleure « base », au sens propre comme au sens figuré. En plus des nutriments, les aliments d'origine végétale assurent un bon équilibre acido-basique grâce à leur

caractère basique (alcalin). Des aliments acidifiants comme le café, l'alcool et les sucres raffinés sont pauvres en nutriments et augmentent le risque de perte osseuse et d'ostéoporose. **Vos os ont besoin d'un apport quotidien de protéines adéquates et de nombreuses vitamines et minéraux, dont le bore, le calcium, le phosphore, le magnésium, le silicium et la vitamine D.**

Un bon complément multivitamines et multiminéraux pour la santé des os contient les éléments suivants :

### Vitamines

- Vitamines B
- Inositol
- Vitamine C
- Vitamine D3
- Vitamine K2

### Minéraux

- Bore
- Calcium
- Cuivre
- Manganèse
- Silicium (extrait de bambou)
- Zinc



## Si le magnésium est important pour la santé des os, pourquoi un complément alimentaire pour des os sains ne contient-il pas de magnésium ?

Le magnésium a différentes fonctions liées aux os. Il favorise non seulement la synthèse osseuse, mais aussi l'intégration du calcium au tissu osseux. Le magnésium est également nécessaire à l'activation de la vitamine D. Parallèlement, il assure la flexibilité dans le tissu osseux.

Nos besoins en magnésium sont élevés pour deux raisons : le grand nombre de fonctions dévolu au magnésium dans l'organisme et le régime alimentaire « occidental » qui en contient trop peu. **Vos besoins quotidiens en magnésium sont bien supérieurs à ce que peut apporter un complément multivitamines et multiminéraux**. Afin de maintenir votre taux de magnésium à un niveau élevé, une **supplémentation unique en magnésium** est une bonne idée, parallèlement à une

multipréparation « osseuse » universelle. Vous trouverez à la page 7 de ce guide les éléments à prendre en compte pour choisir un complément de magnésium..

## En tant que femme, comment puis-je prévenir l'ostéoporose ?

À partir de l'âge de 30 ans, la masse osseuse diminue progressivement. Chez les femmes, la dégradation osseuse s'accélère pendant la ménopause en raison de la diminution des œstrogènes. En particulier dans cette phase de la vie d'une femme, la supplémentation est importante pour minimiser la résorption des os et stimuler la formation osseuse. **En plus d'un complément multivitamines et multiminéraux pour la santé des os, une multipréparation quotidienne pour la femme est intéressante** (p. 36). Attention : l'ostéoporose est une maladie qui touche principalement les femmes, mais se rencontre également chez les hommes.

# Dorlotez vos hormones féminines

avec une multipréparation à l'extrait de brocoli (DIM), rhodiole et taurine

## Les femmes ont-elles besoin d'autres nutriments que les hommes ?

L'une des différences fondamentales entre le corps de l'homme et celui de la femme est l'équilibre hormonal. Cela signifie, entre autres, que les femmes présentent d'autres risques de santé. **Par exemple, l'équilibre hormonal féminin souffre davantage du stress (de longue durée).**

Le stress, en premier lieu, signifie des niveaux élevés de cortisol, l'hormone du stress, qui a un certain nombre de conséquences désagréables. En plus de perturber la régulation de la glycémie et de déprimer le système immunitaire, des taux élevés de cortisol perturbent l'équilibre hormonal féminin. En effet, l'augmentation du taux de cortisol se fait au détriment d'une hormone féminine, la progestérone. Cela crée une dominance de l'autre hormone féminine : l'œstrogène. Des perturbateurs endocriniens tels que des « xéno-œstrogènes » et des médicaments (tels que les contraceptifs) contribuent également au déséquilibre hormonal et à la dominance œstrogénique.

**Le stress et la dominance œstrogénique réduisent indépendamment la fonction thyroïdienne.** C'est pourquoi de nombreuses femmes, en particulier celles d'âge moyen, souffrent d'une glande thyroïde qui fonctionne trop lentement (hypothyroïdie).

## Est-ce que je souffre de symptômes liés aux hormones ?

Au cours de sa vie, pratiquement chaque femme est confrontée, dans une mesure plus ou moins large, à des problèmes liés aux hormones. Des symptômes de ce type sont appelés « **syndrome prémenstruel** » (SPM) ou « **symptômes de la ménopause** ». Le plus grand déclencheur est la **dominance œstrogénique**. Le nombre de symptômes qui peuvent accompagner la dominance œstrogénique est important :

- Seins sensibles et tendus
- Seins douloureux et gonflés avec formation de kystes
- Règles abondantes et/ou irrégulières
- Maux de tête
- Surpoids
- Fatigue
- Sautes d'humeur (par exemple, anxiété et dépression)
- Rétention d'eau
- Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK).
- Endométriose

## Quels sont les nutriments que doit contenir une multipréparation pour la femme ?

La prise d'une multipréparation exerce un effet positif sur l'équilibre hormonal et la fertilité de la femme. La contribution de nombreux nutriments à la santé des femmes est connue :

- un **apport suffisant en vitamine D, calcium et magnésium** réduit le risque d'ostéoporose. La supplémentation en calcium réduit également le risque de pré-éclampsie et de faible poids à la naissance ;
- **la supplémentation en fer, iode et zinc** est nécessaire dans le monde entier en raison des carences courantes chez la femme. Le zinc soutient, entre autres, la régulation du stress ;
- le **magnésium** calme l'organisme en cas de stress et réduit l'anxiété et l'agitation ;
- les **vitamines B** participent, en tant que cofacteurs, à différentes parties du métabolisme énergétique.

En outre, vous pouvez soutenir votre corps avec des substances végétales spécifiques. Les substances végétales suivantes **améliorent la gestion du stress et la stabilité du métabolisme hormonal**. De cette façon, les symptômes et les troubles liés aux hormones sont moins susceptibles de se produire.

- **L'extrait de brocoli** contient une forte concentration de di-indolyl-méthane ou DIM. Cette substance a un effet régulateur sur la détoxification des œstrogènes dans le foie. Ainsi, le DIM favorise un équilibre sain des œstrogènes et prévient la dominance œstrogénique. Outre le DIM, les antioxydants et les vitamines B actives (acide folique, vitamine B12) favorisent la détoxification des œstrogènes.

• La **carence en taurine** est plus fréquente chez la femme, car l'excès d'œstrogènes inhibe la production de taurine dans le foie. D'autres facteurs de risque pour la carence en taurine sont l'utilisation d'une contraception hormonale, le vieillissement et un régime à prédominance végétarienne ou végétalienne. La taurine joue un rôle important dans le métabolisme et possède des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Ainsi, la taurine protège vos cellules des dommages liés au stress, a un effet calmant et maintient le magnésium dans les cellules du corps.

• La **Rhodiola rosea** ou orpin rose réduit les réactions de stress dans l'organisme. Cette plante régule votre système immunitaire et d'autres processus hormonaux : des hormones de croissance, des hormones thyroïdiennes et des hormones sexuelles à la glycémie. En outre, la rhodiola améliore l'humeur et réduit la fatigue. Comme la rhodiole améliore le sommeil et le métabolisme des hormones féminines, elle augmente également la fertilité.

• D'autres nutriments tels que la **Cimicifuga racemosa** (Actée à grappes) et **l'Angelica sinensis** (Angélique de Chine) ont également un effet régulateur sur les niveaux d'hormones féminines.



# Fibres polyvalentes

dans une préparation complète de fibres alimentaires

## Qu'est-ce qu'une fibre et pourquoi en ai-je besoin ?

Les fibres alimentaires se trouvent principalement dans les membranes cellulaires des plantes. Elles sont **rassiantes**, autrement dit, vous avez moins tendance à avoir faim après avoir mangé des fibres. Par ailleurs, elles sont très importantes pour les intestins. Il existe des fibres alimentaires solubles et insolubles qui exercent des fonctions respectives :

- **les fibres alimentaires solubles sont la source de nourriture des bactéries bénéfiques du côlon.** On les appelle donc des « prébiotiques ». Les bonnes sources de fibres solubles sont les graines de lin, les graines de chia, le fenugrec, les oignons, les artichauts et la pectine des pommes ;
- **les fibres insolubles sont nécessaires à la rétention de l'humidité et assurent des selles lisses.** Elles augmentent le volume des selles, ce qui stimule le mouvement des intestins. Vous pouvez les trouver, entre autres, dans la peau des fruits et des légumes, les lentilles, les pois chiches et les céréales complètes.

Ces deux types de fibres favorisent la digestion et améliorent la santé générale de l'intestin. **Des aliments végétaux en quantité suffisante et une alimentation très variée sont les clés de la santé des intestins.**



### Est-ce que ma consommation en fibres est suffisante ?

En tant qu'adulte, vous avez besoin d'environ **30 à 40 grammes de fibres** par jour. Idéalement, il devrait s'agir d'un mélange de fibres solubles et insolubles. Cependant, les recherches montrent que la plupart des gens ne consomment pas assez de fibres (environ 18 à 22 grammes par jour). Cela s'explique notamment par notre mode de vie effréné et notre régime alimentaire « occidental » qui se compose essentiellement de produits pauvres en fibres et souvent conçus industriellement.

**Nous mangeons trop peu d'aliments riches en fibres, comme les légumineuses, les fruits et les légumes.**

### Comment consommer suffisamment de fibres ?

Pour un apport suffisant en fibres, votre alimentation quotidienne doit comporter **au moins 500 grammes de légumes et 150 grammes de fruits**. Vous atteindrez plus facilement cette quantité de légumes si vous n'en consommez pas seulement le soir. En manque d'inspiration ? Pensez à une salade de légumes crus pour le déjeuner ou à une délicieuse soupe de légumes. Et que diriez-vous d'une carotte ou d'une branche de céleri comme en-cas ? Tout l'art consiste à consommer autant de sortes différentes que possible. Vous aimez les défis ? **Essayez donc de manger 25 à 30 fruits et légumes différents par semaine.**

Un régime alimentaire sain et varié est toujours la base. Vous ne parvenez pas à consommer suffisamment de fibres ? Dans ce cas, une **supplémentation en fibres** peut vous aider. Attention : une préparation de fibres alimentaires ne remplacera jamais un régime riche en fibres.

### Quels éléments dois-je prendre en compte lorsque je choisis un complément de fibres ?

Au moment de choisir une préparation de fibres alimentaires, parcourez cette checklist :

- Les fibres sont-elles **d'origine naturelle ou synthétique** ? Vos intestins bénéficient davantage des fibres naturelles. Exemples de fibres naturelles : graines de lin, brocoli, chou frisé, graines de chia, fenugrec, betterave sucrière, bambou, baie d'açaï, fibres de pomme et pectine.
- Le complément alimentaire est-il **exempt de substances néfastes** tels que le gluten, le lactose et des additifs artificiels ?
- Le complément alimentaire est-il composé de **différents types de fibres** ? La règle est la même pour votre alimentation et tout complexe de fibres : plus il est varié, meilleur il est pour votre intestin.
- Quelle proportion de votre besoin quotidien en fibres une portion du complément alimentaire contient-elle ? Misez sur environ **5 grammes de fibres par portion.**

### Est-ce possible d'ingérer trop de fibres ?

Vous n'avez pas l'habitude de manger beaucoup de légumes ou vous avez des intestins sensibles ? Il vous suffit d'augmenter progressivement la quantité de fibres dans votre alimentation. Il est également important de **bien mâcher ses aliments et de boire suffisamment d'eau**. Les fibres ont besoin d'humidité, sinon elles forment comme une bouillie de flocons d'avoine dans vos intestins avec trop peu de liquide : une masse épaisse et sèche.



Vous voulez en savoir plus sur les fibres ? Découvrez notre interview avec la diététicienne naturelle Annemieke Meijler et découvrez l'impact des fibres alimentaires sur l'ensemble de votre organisme : [www.energeticanatura.com/fr-fr/limportance-des-fibres-pour-votre-organisme](http://www.energeticanatura.com/fr-fr/limportance-des-fibres-pour-votre-organisme)

# 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: 10.2174/138920021702160114150137.
- 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/jcbrn.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.

### Mythe of multi-inzetbaar? Compleet multivitamine- en mineralenpreparaat

- Dodd FL, Kennedy DO, Stevenson EJ, et al. Acute and chronic effects of multivitamin/mineral supplementation on objective and subjective energy measures. *Nutr Metab (Lond)* 2020. DOI: 10.1186/s12986-020-00435-1
- Blumberg JB, Frei BB, Fulgoni VL, et al. Impact of Frequency of Multi-Vitamin/Multi-Mineral Supplement Intake on Nutritional Adequacy and Nutrient Deficiencies in U.S. Adults. *Nutrients*. 2017. DOI: 10.3390/nu9080849
- Overmethylation and Undermethylation: Case Study - MTHFR.Net
- Bengu Ozturk B, Argin A, Ozilgen M. Nanoemulsion delivery systems for oil-soluble vitamins: Influence of carrier oil type on lipid digestion and vitamin D3 bioaccessibility. *Food Chem* 2015. DOI: 10.1016/j.foodchem.2015.04.065.
- Chassaing B, Bodt J de, Marzorati M, et al. Dietary emulsifiers directly alter human microbiota composition and gene expression ex vivo potentiating intestinal inflammation. *Gut Microbiota* 2016. DOI: 10.1136/gutjnl-2016-313099.

### Altijd ontspannen dankzij ashwagandha

- Mishra LC, Singh BB, Dagenais S. Scientific basis for the therapeutic use of *Withania somnifera* (ashwagandha): a review. *Altern Med Rev*. 2000;5(4):334-346.
- Mehta AK, Binkley P, Gandhi SS, et al. Pharmacological effects of *Withania somnifera* root extract on GABA receptor complex. *Indian J Med Res* 1991.
- Firth J, Stough C, Sarris J. GABA-modulating phytomedicines for anxiety: A systematic review of preclinical and clinical evidence *Phytotherapy Research* Jan 2018. DOI: 10.1002/ptr.5940.
- Chandrasekhar K, et al. A Prospective, Randomized Double-Blind, Placebo-Controlled Study of Safety and Efficacy of a High-Concentration Full-Spectrum Extract of Ashwagandha Root in Reducing Stress and Anxiety in Adults. *Indian J Psychol Med*. 2012. DOI: 10.4103/0253-7176.106022.
- Pratte MA, Nanavati KB, Young V, Morley CP. An alternative treatment for anxiety: a systematic review of human trial results reported for the Ayurvedic herb ashwagandha (*Withania somnifera*). *J Altern Complement Med*. 2014;20(12):901-908.
- Chandrasekhar K, Kapoor J, Anishetty S. A prospective, randomized double-blind, placebo-controlled study of safety and efficacy of a high-concentration full-spectrum extract of ashwagandha root in reducing stress and anxiety in adults. *Indian J Psychol Med*. 2012;34(3):255-262.
- Choudhary D, Bhattacharyya S, Bose S. Efficacy and Safety of Ashwagandha (*Withania somnifera* (L.) Dunal) Root Extract in Improving Memory and Cognitive Functions. *J Diet Suppl*. 2017;14(6):599-612.
- Winters M. Ancient medicine, modern use: *Withania somnifera* and its potential role in integrative oncology. *Altern Med Rev*. 2006.
- Sharma AK, Basu I, Singh S. Efficacy and Safety of Ashwagandha Root Extract in Subclinical Hypothyroid Patients: A Double-Blind, Randomized Placebo-Controlled Trial. *J Altern Complement Med* 2018. DOI: 10.1089/acm.2017.0183.
- Raguraman V, Subramaniam JR. *Withania somnifera* Root Extract Enhances Telomerase Activity in the Human HeLa Cell Line. *Advances in bioscience and biotechnology*; Vol. 7 nr. 4 (april 2016).

### Ne laissez aucune chance au gluten ! Grâce à une formule d'enzymes qui le décompose

- Fasano A. All disease begins in the (leaky) gut: role of zonulin-mediated gut permeability in the pathogenesis of some chronic inflammatory diseases. *Fl000Res*. 2020. DOI: 10.12688/fl000research.20510.1.
- Janssen C, Christis C, Kooy-Winkelaar Y, et al. Ineffective degradation of immunogenic gluten epitopes by currently available digestive enzyme supplements. *PLoS One*. 2015. DOI: 10.1371/journal.pone.0128065.
- Gemedede HF, Haki GD, Beyene F, et al. Indigenous Ethiopian okra (*Abelmoschus esculentus*) mucilage: A novel ingredient with functional and antioxidant properties. *Food Sci Nutr*. 2018. DOI: 10.1002/fsn3.596.
- Sendker J, Böker I, Lengers I, et al. Phytochemical Characterization of Low Molecular Weight Constituents from Marshmallow Roots (*Althaea officinalis*) and Inhibiting Effects of the Aqueous Extract on Human Hyaluronidase-1. *J Nat Prod*. 2017. DOI: 10.1021/acs.jnatprod.6b00670.
- Stepniak D, Spaenij-Dekking L, Mitea C, et al. Highly efficient gluten degradation with a newly identified prolyl endoprotease: implications for celiac disease. *Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol*. 2006. DOI: 10.1152/ajpgi.00034.2006.

### Ne pas se rompre les os grâce à une formule puissante pour les maintenir en bonne santé

- Palacios C. The role of nutrients in bone health, from A to Z. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2006. DOI: 10.1080/10408390500466174.
- Kamycheva E, et al. Celiac disease is associated with reduced bone mineral density and increased FRAX scores in the US National Health and Nutrition Examination Survey. *Osteopor Int*. 2016.
- Foo LH, Zhang Q, Zhu K, et al. Relationship between Vitamin D status, body composition and physical exercise of adolescent girls in Beijing. *Osteoporosis International* 2009. DOI: 10.1007/s00198-008-0667-2.
- Aaseth J, Boivin G, Andersen O, et al. Osteoporosis and trace elements - an overview. *J Trace Elem Med Biol*. 2012. DOI: 10.1016/j.jtemb.2012.03.017.
- Qu X, He Z, Qiao H, et al. Serum copper levels are associated with bone mineral density and total fracture. *J Orthop Translat*. 2018. DOI: 10.1016/j.jot.2018.05.001.
- Pepa GP, Brandi ML. Microelements for bone boost: the last but not the least. *Clin Cases Miner Bone Metab*. 2016. DOI: 10.11138/ccmbm/2016.13.3.181.
- Dai Z, Koh WP. B-Vitamins and Bone Health—A Review of the Current Evidence. *Nutrients*. 2015. DOI: 10.3390/nu7053322.
- Dai Z, Chung SK, Miao D, et al. Sodium/myo-inositol cotransporter 1 and myo-inositol are essential for osteogenesis and bone formation. *J Bone Miner Res* 2011. DOI: 10.1002/jbmr.240.
- E Pecchi E, Priam S, Mladenovic Z, et al. A potential role of chondroitin sulfate on bone in osteoarthritis: inhibition of prostaglandin E $\beta$  and matrix metalloproteinases synthesis in interleukin-1 $\beta$ -stimulated osteoblasts. *Osteoarthritis Cartilage* 2012. DOI: 10.1016/j.joca.2011.12.002.
- Aydin H, Deyneli O, Yavuz D, et al. Short-term oral magnesium supplementation suppresses bone turnover in postmenopausal osteoporotic women. *Biol Trace Elem Res* 2010. DOI: 10.1007/s12011-009-8416-8.
- Ryder KM, Shorr RI, Bush AJ, et al. Magnesium intake from food and supplements is associated with bone mineral density in healthy older white subjects. *J Am Geriatr Soc* 2005. DOI: 10.1111/j.1532-5415.2005.53561.x.

### Dorlotez vos hormones féminines avec une multipréparation à l'extrait de brocoli (DIM), rhodiola et taurine

- Thomas MP, Potter BVL. The structural biology of oestrogen metabolism. The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology, Volume 137, September 2013, Pages 27-49. <https://doi.org/10.1016/j.jsbmb.2012.12.014>.
- Chang YC, Riby J, Chang GH, et al. Cytostatic and antiestrogenic effects of 2-(indole-3-ylmethyl)-3,3'-diindolylmethane, a major in vivo product of dietary indole-3-carbinol. Biochem Pharm 1999. . DOI: 10.1016/s0006-2952(99)00165-3.
- Ripps H, Shen W. Review: Taurine: A "very essential" amino acid. Mol Vis. 2012;18:2673-2686.
- Ritz MF, Schmidt P, Mendelowitsch A. Estradiol effect on the extracellular concentration of amino acids. Neurochem Res. 2002. . DOI: 10.1023/a:1021695213099.
- Jong CJ, Ito T, Mozaffari M, et al. Effect of beta-alanine treatment on mitochondrial taurine level and 5-taurinomethyluridine content. J Biomed Sci. 2010.. DOI: 10.1186/1423-0127-17-S1-S25.
- Jong CJ, Azuma J, Schaffer S. Mechanism underlying the antioxidant activity of taurine: prevention of mitochondrial oxidant production. Amino Acids. 2012.. DOI: 10.1007/s00726-011-0962-7.
- Head KA, Gregory KS. Nutrients and Botanicals for Treatment of Stress: Adrenal Fatigue, Neurotransmitter Imbalance, Anxiety, and Restless Sleep. Alternative Medicine Review. 2009;14(2):114-40.
- Oakley AE, Breen KM, et al. Cortisol reduces gonadotropin-releasing hormone pulse frequency in follicular phase ewes: influence of ovarian steroids. Endocrinology. 2009. DOI: 10.1210/en.2008-0587.
- Olsson EM, von Scheele B, Panossian AG. A randomized, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardized extract shr-5 of the roots of Rhodiola rosea in the treatment of subjects with stress-related fatigue. Planta Medica. 2009. DOI: 10.1055/s-0028-1088346.
- Hudson, Tori. Women's Encyclopedia of Natural Medicine. McGraw-Hill. 2008.
- Chavarro JE, Rich-Edwards JW, Rosner BA. Use of multivitamins, intake of B vitamins and risk of ovulatory infertility. Fertil Steril. 2008. DOI: 10.1016/j.fertnstert.2007.03.089.
- Greiner T. Vitamins and minerals for women: recent programs and intervention trials. Nutr Res Pract. 2011. DOI:10.4162/nrp.2011.5.1.3.
- . Jessica Wang J, Um P, Dickerman BA, et al. Zinc, Magnesium, Selenium and Depression: A Review of the Evidence, Potential Mechanisms and Implications. Nutrients. 2018. DOI: 10.3390/nu10050584.
- Sartori SB, Whittle N, Hetzenauer A, et al. Magnesium deficiency induces anxiety and HPA-axis dysregulation: modulation by therapeutic drug treatment. Neuropharmacology 2012. DOI: 10.1016/j.neuropharm.2011.07.027.
- Kennedy DO. B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy—A Review. Nutrients. 2016. DOI: 10.3390/nu8020068.

### Fibres polyvalentes dans une préparation complète de fibres alimentaires

- <https://www.wateetnederland.nl/resultaten/energie-en-macronutrienten/inname/vezel>
- Wanders AJ, Borne JJGC van den, Graaf C de. Effects of dietary fibre on subjective appetite, energy intake and body weight: a systematic review of randomized controlled trials. Obes Rev. 2011. DOI: 10.1111/j.1467-789X.2011.00895.x.
- Holscher HD. Dietary fiber and prebiotics and the gastrointestinal microbiota. Gut Microbes. 2017. DOI: 10.1080/19490976.2017.1290756.



# Découvrez : la qualité fait la différence



Demandez votre guide **gratuit**

[www.energeticanatura.com/guide-qualite](http://www.energeticanatura.com/guide-qualite)

## Comment reconnaître des compléments alimentaires de qualité ?

Avec un cours rapide de « Déchiffrage des étiquettes »

Vous êtes convaincu de l'importance d'un mode de vie sain, complété par des compléments alimentaires de qualité. Mais comment distinguer la qualité des compléments ?

Pour vous aider, nous avons élaboré un guide qui donne un aperçu de la qualité, de la composition et de l'effet des compléments alimentaires. Vous pourrez ainsi faire des choix éclairés.

Vous vous posez des questions...

- Quels sont les facteurs qui influencent l'absorption correcte d'un complément alimentaire par votre corps ?
- Quelle est la différence entre vitamines actives/inactives, organiques/inorganiques et naturelles/synthétiques ?
- Quelle est l'importance de la forme d'un complément alimentaire ?
- Comment certains nutriments et herbes renforcent-ils leur effet mutuel ?
- Quand vaut-il mieux prendre votre complément alimentaire pour un effet optimal ? Et quelle est la dose adéquate ?

Visitez [www.energeticanatura.com/fr-fr/guide-qualite](http://www.energeticanatura.com/fr-fr/guide-qualite) pour télécharger le guide et pour recevoir une version imprimée.

**Conseil d'or :** vous souhaitez pouvoir évaluer en un clin d'œil si vous avez affaire à un complément alimentaire de qualité ? Dans ce cas, le cours rapide : déchiffrage des étiquettes et l'antisèche sont faits pour vous.



# Tout ce que vous devez savoir sur une alimentation saine

- Vous découvrirez ce qu'est **une base saine** et pourquoi **tous les légumes sont des super aliments**. Ou vous vous interrogez sur les avantages de **l'alimentation biologique** et sur l'intérêt des **compléments alimentaires** ?
- Découvrez pourquoi vous ne devez pas avoir peur des **hydrates de carbone** ou des **graisses** et quelle est l'importance des **protéines**. Et savez-vous quelle fonction exercent les **vitamines** et les **minéraux** dans votre corps ?
- Une alimentation saine est quelque chose de très personnel. Certaines personnes souffrent **d'allergies ou d'intolérances**, mais saviez-vous qu'il existe un lien avec **l'intestin** ?
- Tout ce à quoi vous devez faire attention lorsque vous mangez **végétarien ou végétalien**. Le **jeûne intermittent** et le **régime pauvre en glucides**, **contribuent-ils à une alimentation saine** ?
- Si vous cherchez un moyen non seulement de manger sainement, les **10 principes de l'alimentation intuitive** peuvent vous inspirer.



Vers le guide nutritionnel



[www.energeticanatura.com/guidenutritionnel](http://www.energeticanatura.com/guidenutritionnel)

ENERGETICA  
*Natura*®

**Energetica Natura**

[www.energeticanatura.com](http://www.energeticanatura.com)

[info@energeticanatura.com](mailto:info@energeticanatura.com)