

GUIDE DE SYNERGIE ALIMENTAIRE

N'associez plus n'importe quel aliment !
Mangez mieux, boostez votre santé et vos performances



2ème
édition revue
et augmentée



Guide de synergie alimentaire

2ème édition revue et augmentée

Rémi Moha certifié en nutrition avancée, en nutrition sportive et diplômé d'un bachelor en sciences du sport. Auteur du site www.synergiealimentaire.com

Copyright@ 2017 Rémi MOHA

Tous droits réservés.

Vous n'avez pas la permission de redistribuer, revendre, copier, mettre aux enchères ou distribuer autrement des exemplaires du "Guide de synergie alimentaire" que ce soit sous forme d'un livre papier ou électronique (ebook).

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, transmise, transcrite, stockée dans un système ou traduite en aucune langue, sous aucune forme, par quelque moyen que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Si vous tentez de mettre en place l'une de ces méthodes de distribution de ce livre, vous êtes en violation avec des lois de droits d'auteur et êtes passible d'amendes et d'emprisonnement.

Crédits photos : @eyetronic-fotolia, @monticelllo-fotolia, @Angel Simon-fotolia, @Anyka-fotolia, @apops-fotolia, @Rido-fotolia, @magr-fotolia, @pixabay.com, @pexels.com, @stocksnap.com, @picjumbo.com, @mychef.com

Relecture : Laure Vial

ISBN : 978-2-7466-7010-5

Très important : A lire en priorité

En aucun cas les conseils et informations de ce livre ne doivent se substituer aux contrôles, suivis et avis d'un médecin ou d'un spécialiste. Les maladies et divers problèmes de santé relèvent d'un niveau de complexité que seule une équipe médicale compétente peut prétendre résoudre. Aussi, le contenu de ce livre ne doit en aucun cas vous faire penser que seule l'application des conseils alimentaires fournis peut suffire à vous soigner.

Ce livre n'a ni la prétention ni la vocation à être associé à la médecine ou à toute autre forme thérapeutique qui pourrait s'en rapprocher. C'est un recueil d'informations basé sur la lecture et la synthèse de nombreuses études et articles scientifiques sur la nutrition. Partant du postulat qu'une alimentation saine et équilibrée reste la meilleure des préventions afin de garantir un état de santé optimal, le contenu de ce livre n'est donc que purement préventif. L'auteur ne se porte en aucun cas responsable d'éventuels problèmes de santé qui pourraient se présenter suite à l'application des conseils énoncés. Pas plus qu'il ne se porte garant de l'exactitude des données qui peuvent être soumises à des changements dans le temps.

Les sources et références citées dans ce livre proviennent majoritairement d'études scientifiques effectuées in vitro (sur des cellules, organes, tissus etc.) ou in vivo (sur des organismes vivants comme des animaux). Aussi, selon la méthodologie pratiquée, la qualité du protocole peut varier d'une étude à l'autre. C'est la raison pour laquelle plusieurs études scientifiques peuvent se contredire. Par ailleurs, ces études ne démontrant pas forcément toutes des résultats directs sur l'Homme, il est nécessaire de prendre du recul et d'éviter de penser que leurs résultats seront obligatoirement bénéfiques sur l'organisme humain. Au pire, certaines associations alimentaires n'auront aucun effet sur vous, au mieux elles fonctionneront toutes. Il n'est donc pas utopiste d'essayer et d'appliquer les conseils de ce livre, bien au contraire. Ne reste qu'à respecter l'ensemble des conditions évoquées dans cette partie.

Vous êtes donc entièrement lucide et responsable de vos propres actes, démarches et réflexions. Conscient(e) que les informations de ce livre ne sont pas une « recette magique » aux problèmes de santé, informez-vous auprès de votre médecin au moindre soucis. Si vous êtes allergique, intolérant(e), suivez un traitement ou prenez des compléments, sachez que des effets secondaires sont susceptibles de se produire avec certains aliments ou certaines associations. Pensez aussi qu'il existe souvent des contre-indications pour les bébés, jeunes enfants et les femmes enceintes.

Bonne lecture à tous et à toutes.

SOMMAIRE

1. Introduction	9
2. Le pouvoir surprenant de l'association des graisses avec les légumes	17
2.1. Quels sont les effets ?	18
2.2. Synergies alimentaires entre lipides et légumes	18
2.3. Deux types de graisses à absolument bannir de votre alimentation	20
2.4. Les 4 meilleures graisses pour votre organisme	23
2.5. Une sélection des quelques meilleurs légumes pour la santé	29
3. Synergies alimentaires pour « rester jeune »	33
3.1. Les radicaux libres et leurs méfaits sur la santé	34
3.2. Les antioxydants, de véritables « pare-balles »	35
3.3. Les 20 aliments les plus riches en antioxydants	37
3.4. Synergies alimentaires pour libérer plus d'antioxydants	38
• Le point sur le thé vert ! Votre allié santé et minceur	39
• Le point sur la viande ! Type d'élevage, produits transformés et cancer	43
3.5. En quoi le CLA est-il bon pour l'organisme ?	48
3.6. Pourquoi les acides gras oméga-3 sont-ils si importants pour la santé ?	49
• Le point sur le poisson ! Poisson d'élevage VS Poisson sauvage	51
3.7. Les 11 clés de l'alimentation anti-âge	62
4. Synergies alimentaires pour cancers spécifiques	66
4.1. 4 micronutriments ensemble valent bien mieux qu'un	67
4.2. Synergie alimentaire pour aider à réduire la tumeur de la prostate	68
4.3. Synergie alimentaire pour réduire les risques de cancer du côlon	69
• Le point sur les algues comestibles !	71
4.4. Synergies alimentaires pour réduire les risques de cancer du sein	74
• Le point sur les produits de soja ! Lait, galettes etc.	75

4.5. Autres	79
5. Synergies alimentaires pour avoir plus d'énergie	81
5.1. Les vitamines et minéraux: petits mais costauds !	82
5.2. Le fer	84
5.2.1. Ce transporteur d'oxygène qui évite la fatigue	84
5.2.2. Quels sont les sources de fer et avec quoi faut-il les associer ?	85
5.2.3. Synergies alimentaires pour mieux absorber le fer	86
5.3. La vitamine A	87
5.3.1. La vitamine de la vue	87
5.3.2. Quels sont les sources de vitamine A et avec quoi faut-il les associer ?	88
5.3.3. Synergies alimentaires pour une meilleure absorption de vitamine A	89
5.4. Le calcium	90
5.4.1. Le sel minéral des os solides	90
5.4.2. Quelles sont les sources de calcium et avec quoi faut-il les associer ?	90
5.4.3. Synergies alimentaires pour mieux absorber le calcium	91
• Le point sur les oeufs ! Poules élevées en cage, au sol, à l'air libre et bio	92
5.5. Le magnésium	95
5.5.1. Le minéral anti-stress et anti-fatigue nerveuse	95
5.5.2. Quelles sont les sources de magnésium et avec quoi faut-il les associer ?	95
5.5.3. Synergies alimentaires pour plus de magnésium	96
5.6. Les vitamines D et E	97
5.6.1. La vitamine du soleil et la vitamine super antioxydante	97
5.6.2. Quelles sont les sources et avec quoi faut-il les associer ?	98
5.6.3. Synergies alimentaires pour plus de vitamines D ou E	99
• Le point sur les produits laitiers de vache !	100
5.6.4. Le pouvoir magique des myrtilles et autres baies avec les oléagineux	107
• Le point sur les baies !	107
6. Synergies alimentaires pour un coeur en pleine forme	109

6.1. Pourquoi vous devez « végétaliser » votre alimentation	110
6.2. Cholestérol et synergies alimentaires	113
6.2.1. Il n'y a ni bon ni mauvais cholestérol	113
• Le point sur les oléagineux !	117
6.3. Baisse de la pression artérielle et synergies alimentaires	120
6.4. Diminution des crises cardiaques, AVC et synergies alimentaires	121
• Le point sur le chocolat noir ! Votre allié anti-dépression	123
7. Synergies alimentaires pour contrôler la glycémie et son poids	129
7.1. La glycémie sanguine	130
7.2. Son rôle dans le surpoids, la fatigue et le diabète	130
7.3. Les aliments à index glycémique (IG) élevé	132
7.3. Synergies alimentaires pour réduire la glycémie sanguine	134
8. Combinaisons alimentaires pour améliorer la digestion	137
8.1. Introduction	138
8.2. Deux concepts de base à comprendre	138
8.3. Les 6 principes qu'il faudrait appliquer	139
• Le point sur le blé moderne et le gluten	141
• Le point sur les légumineuses	145
8.4. 5 règles bonus pour améliorer la digestion et l'assimilation des nutriments	147
9. Synergies alimentaires pour développer ses muscles après le sport	149
9.1. Anabolisme et catabolisme musculaire	150
9.2. Se muscler est nécessaire et ne veut pas dire faire de la gonflette	150
9.3. Pourquoi nourrir les muscles après le sport ?	151
9.4. Synergie alimentaire post-entraînement pour les muscles	152
10. Le régime Méditerranéen: la référence	
« Synergie alimentaire »	155
10.1. Les bienfaits	156
10.2. Les aliments du régime Méditerranéen	157

10.3. Idées de recettes express 100% Méditerranéennes	157
11. Tableau récapitulatif des synergies alimentaires	159
12. Bonus 1: Les 10 commandements du mieux manger	169
13. Bonus 2 : Votre liste de courses	173
14. Pour conclure	177
15. Recettes	179
15.1. Recettes synergiques	180
15.2. Le TOP des recettes santé du blog synergie alimentaire	206
16. Glossaire	219
17. Références	222

1. Introduction

« *L'alimentation est notre première médecine* » disait Hippocrate, médecin Grec né vers 460 avant J-C, il y a bien des années en arrière. A l'époque, ce savant avait déjà compris bien des choses dont notamment le rôle fondamental d'une bonne alimentation pour la santé.

De nos jours, la consommation de protéines, glucides et lipides ne constitue pas un problème nutritionnel majeur dans les pays développés du fait qu'ils sont toujours consommés et, en quantités importantes. Le problème actuel majeur est que la grande majorité des aliments consommés sont dépourvus des nutriments essentiels à notre organisme : les micronutriments qui sont les vitamines, minéraux et oligo-éléments. Très importants pour notre santé, L'UNICEF les définit de la manière suivante : « *Ils sont les composantes essentielles d'une alimentation de qualité et ont des effets profonds sur la santé. Bien qu'ils ne soient nécessaires qu'en très faible quantité, les micronutriments sont les éléments de base indispensables à la bonne santé du cerveau, des os et du corps en général (...) Les carences en micronutriments sont souvent qualifiées de « faim invisible » car elles se développent progressivement dans le temps, leur impact dévastateur ne pouvant être observé qu'une fois subis des dommages irréversibles.* »

Mais pourquoi cette perte en micronutriments ? Il y a trois explications à cela. La première est que la nourriture standard d'aujourd'hui est majoritairement composée d'aliments industriels transformés. Les produits sont raffinés, bien souvent trop sucrés ou trop salés, riches en graisses hydrogénées et contiennent des tas de colorants, additifs artificiels et exhausteurs de goût. Toute cette nourriture que l'on trouve dans nos supermarchés n'existait pas il y a environ soixante-dix ans en arrière. Par conséquent, nous assistons à une explosion des maladies de civilisation comme le cancer, l'obésité, le surpoids, le diabète, l'hypertension ou encore les maladies cardiovasculaires. D'ailleurs, les maladies cardiovasculaires

représentent la cause de mortalité numéro une dans le monde selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé)¹. Entre 2000 et 2012, ce n'est pas moins de 7,4 millions de morts dues à un problème de coeur et 6,7 millions de morts dues à un AVC (accident vasculaire cérébral). C'est presque sept fois plus que les accidents de la route qui comptabilisent 1,3 millions de morts pour la même période. Cela ne va pas en s'arrangeant et les prochaines statistiques vont encore une fois parler d'elles-mêmes.

La deuxième explication est intimement liée à la première. De nos jours, seulement 8 à 12% de notre budget est utilisé pour faire les courses alimentaires. Alors qu'en 1950, 45% des nos dépenses étaient consacrées à l'alimentation². La majorité des personnes se soucient plus de mettre de l'argent pour leur voiture ou pour avoir le dernier smartphone à la mode que de leur propre carburant : l'alimentation naturelle et biologique. Il suffit juste de regarder le contenu des caddies au supermarché pour comprendre.

La troisième explication réside dans l'omniprésence d'une agriculture conventionnelle intensive et la perte de biodiversité. Ce type d'agriculture favorise la monoculture, l'utilisation de pesticides à outrance et les manipulations génétiques comme les OGM (organismes génétiquement modifiés). Claude Bourguignon, ingénieur agronome Français, déclare la « mort de sols » et la perte de la biodiversité lors de sa conférence³: *« On a perdu à peu près 90% de l'activité biologique de nos sols. C'est pour cela que nos fruits et légumes sont de nos jours très pauvres en nutriments. La mort des sols due à une agriculture intensive, au labour et à l'utilisation de pesticides à outrance est dramatique pour l'alimentation humaine, la santé des gens et la bio-diversité (de nombreuses espèces animales meurent à cause de cela) »*. Selon la

¹ « Principales causes de mortalité dans le monde », Aide-mémoire N°310, Mai 2014. www.who.int

² CREDOC

³ « Un sol vivant pour un corps sain: questions-réponses. » Sept.2015

FAO⁴, les fruits et légumes actuels contiennent jusqu'à cent fois moins de nutriments que ceux de 1950 ! Voici des chiffres concrets et alarmants⁵: en 2015, il faut manger 26 pêches pour retrouver la valeur nutritionnelle d'une pêche de 1950. Une pomme d'hier, c'est autant de vitamine C que 100 pommes aujourd'hui... A part égale, un morceau de viande aujourd'hui contient deux fois moins de fer qu'autrefois. Dernier exemple : il faut manger 6 fois plus de brocolis pour obtenir le même apport de calcium qu'avant. De plus, on constate que 75% des variétés comestibles ont disparu en moins d'un siècle⁶. Nous consommons donc presque toujours les mêmes types de tomates, de pommes ou d'aubergines alors qu'il existe des tas de variétés qui contribuent au maintien d'une bonne santé.

« Après des décennies de croisements, l'industrie agroalimentaire a sélectionné les légumes les plus beaux et les plus résistants, mais rarement les plus riches sur le plan nutritif... ».

Tout cela est effarant et il convient de trouver le moyen de fournir plus de micronutriments à son organisme. Car, comme vous l'avez compris, la définition d'un régime bon pour la santé devrait d'abord désigner les micronutriments. Ce sont les composés impliqués dans la protection et la régulation physiologique du corps.

Ainsi, l'art d'une cuisine saine consiste à créer une synergie en mélangeant des aliments naturels dont les nutriments se complètent mais aussi dont les saveurs se marient parfaitement ensemble. Une cuisine qui vous procure non seulement un plaisir gustatif mais aussi et surtout une excellente santé.

Mais quelle est donc cette synergie « magique » ? Quels sont les aliments à associer ensemble afin que les nutriments (dont surtout les micronutriments) soient démultipliés dans votre organisme ? Comment vous alimenter de façon à vous prémunir de certains

⁴ Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture

⁵ « Le saviez-vous ? Les différences nutritionnelles de nos fruits et légumes entre 1950 et 2015 », 30 janv 2015. www.grainesdevie.net

⁶ www.grainesdevie.net

cancers, risques d'infarctus, AVC ou autres maladies ? Quels aliments combiner ensemble pour libérer énormément plus de minéraux, de vitamines ou d'antioxydants dans votre corps pour booster votre énergie et « rester jeune » ? La prévention reste la meilleure des solutions et l'alimentation a bel et bien une place CAPITALE là-dedans.

Il y a peu de temps, la plupart des recherches scientifiques sur la nutrition se fondaient uniquement sur l'étude d'un seul macro ou micronutriment comme par exemple les bienfaits de la vitamine C sur l'organisme ou encore le rôle et les bienfaits du calcium pour ne citer que deux exemples parmi tant d'autres. Mais à l'époque, aucune étude ne s'était penchée sur la combinaison de nutriments entre eux et voir si leur association pouvait avoir un effet bénéfique beaucoup plus important sur notre santé plutôt qu'un seul de ces nutriments consommé seul. Avec le temps, la plupart des personnes ont été habituées à entendre certains messages. Ainsi, par exemple, nous sommes plus enclins à manger des bananes ou des concombres (certes de très bons aliments pour la santé) que des myrtilles ou du kale (chou frisé). Or, les baies et les légumes verts sont respectivement les fruits et les légumes les plus sains et riches en antioxydants connus à ce jour⁷. Et, si on les associe avec d'autres aliments bien spécifiques, alors on obtient une démultiplication de vitamines, minéraux ou antioxydants qui seront directement libérés dans notre organisme.

C'est alors que le concept de synergie alimentaire vit le jour grâce notamment aux travaux du Docteur David Jacobs⁸, pionnier dans le domaine. La synergie alimentaire se produit lorsque des composés (vitamines, minéraux, phytonutriments) d'un même aliment ou d'aliments différents fonctionnent ensemble, permettant d'avoir des effets plus efficaces sur la santé, que seuls. Les combinaisons

⁷ « Fighting Inflammation with Food Synergy », Michael Greger M.D. FACLM on June 28th, 2012. nutritionfacts.org

⁸ « Food Synergy: The Key to Balancing the Nutrition Research Effort ». Jacobs Jr, David R, Tapsell, Linda C, Temple, Norman J. Public Health Reviews, Vol. 33, July 2011

alimentaires pouvant augmenter les valeurs nutritionnelles ont donc tout naturellement intéressé les scientifiques et chercheurs à cause de leur impact sur la prévention des maladies cardiaques, cancers, maladies chroniques et même la perte de poids. En fait, sans le savoir, nous avons toujours pratiqué la synergie alimentaire. Il est naturel pour nous de manger différentes choses et de faire une combinaison d'aliments. Nous le faisons tous les jours. Mais la science nous permet désormais de savoir quels aliments précis associer afin de démultiplier les effets bénéfiques sur notre santé. Tel est l'objet de ce livre et de mes très nombreuses recherches et lectures que j'ai décortiquées, synthétisées et agencées par thèmes le plus simplement possible pour vous en faciliter la compréhension.

La formule de la synergie alimentaire est la suivante: 1+1 = 3. Associer deux aliments spécifiques ensemble aura beaucoup plus d'effets bénéfiques sur votre santé qu'un seul de ces aliments consommé seul. Par exemple, savez-vous que la vitamine C aide à l'absorption du fer dans l'organisme ? Ainsi, vous pouvez consommer par exemple un poisson « bleu » comme de la sardine (riche fer) avec du jus de citron (riche en vitamine C). Non seulement c'est délicieux et simple, mais en plus cela développe beaucoup plus de fer dans votre corps.

Les chercheurs sont continuellement en train de découvrir de nouvelles combinaisons d'aliments qui améliorent significativement notre santé. Ils ont déjà identifié des milliers de phytonutriments (ou composés phytochimiques) qui sont des composés que l'on retrouve dans les aliments issus du monde des plantes. Il sont très puissants et bénéfiques pour la santé. Reste à savoir à quoi il faut les associer pour que leurs effets soient encore plus importants.

Vous trouverez dans ce livre des combinaisons alimentaires ayant des actions puissantes et bénéfiques sur votre santé mais aussi non négligeables sur le plan gustatif. Ces combinaisons préventives d'aliments vous permettront, entre autre, de :

- Renforcer votre système immunitaire et réduire les inflammations de votre organisme afin de vous prémunir contre les risques de maladies.
- Démultiplier l'absorption de vitamines et minéraux pour booster votre énergie au quotidien.
- Libérer beaucoup plus d'antioxydants dans votre organisme et combattre les radicaux libres afin de « rester jeune ».
- Réduire et contrôler votre glycémie sanguine afin d'éviter le diabète, garder la ligne ou perdre vos kilos superflus.
- Améliorer la digestion et mieux assimiler les nutriments.
- Améliorer votre santé, vos performances et votre forme : libido, humeur, sommeil, concentration etc.
- Optimiser la récupération et la construction musculaire après le sport.

Sachez que tous les aliments présentés dans ce livre sont une sélection des meilleurs aliments sains connus à ce jour que vous devriez manger. Non seulement ils vous permettront de booster votre santé et vos performances mais aussi de perdre vos kilos superflus ou de garder la ligne. Néanmoins, pour que l'ensemble des conseils de ce livre fassent effet, vous devrez respecter trois règles d'or:

1. Ne consommez que des aliments bruts, naturels et, de préférence, biologiques. Vous trouverez les détails de cette règle au chapitre 12 : « les 10 commandements du mieux manger ».
2. Respectez les 4 conditions qui permettent aux principes de la synergie alimentaire de fonctionner⁹. Premièrement, se procurer des aliments qui soient naturellement bien équilibrés. C'est le cas notamment des aliments riches en antioxydants. Respecter la règle n°1 permet en grande majorité de bénéficier de ce type d'aliments. Deuxièmement, il faut que ces aliments puissent survivre pendant la digestion. Il convient alors de respecter

⁹ « Food synergy: an operational concept for understanding nutrition », David R Jacobs Jr, Myron D Gross, and Linda C Tapsell. 2009 American Society of Nutrition

certaines principes qui vous trouverez tout au long du livre. Troisièmement, il faut que ces mêmes aliments, qui survivent à la digestion, soient biologiquement actifs. Par exemple, les fibres des céréales complètes sont biologiquement actives alors que celles des céréales raffinées ne le sont pas. La pomme mangée avec sa peau est bien plus efficace contre la prolifération des cellules cancéreuses. Ou encore, la consommation de tomates a des effets bénéfiques plus importants sur la santé de la prostate qu'une consommation de lycopène isolée (l'antioxydant protecteur de la tomate). Quatrièmement, savoir que l'effet d'un nutriment spécifique sur l'organisme ne sera pas le même s'il provient d'une forme concentrée (ex : supplément) ou d'un ensemble composant la « matrice alimentaire » (ex : un aliment brut et naturel). Consommer des aliments entiers plutôt que des suppléments doit donc être privilégié.

3. Essayez d'appliquer au mieux les principes de la synergie alimentaire dans votre alimentation au quotidien. Il ne sert à rien de vouloir être parfait(e) et de « stresser » votre existence. Attention aussi aux excès même avec une alimentation saine et équilibrée. Tout excès est néfaste même avec les meilleures choses et votre santé pourrait en pâtir. De plus, ne consommez pas plus que ce que votre organisme a besoin. Pour cela, il faut vous référer à vos dépenses énergétiques. Nous n'aurons pas les mêmes besoins énergétiques si vous avez une activité sédentaire qu'active voire très active.

3. Synergies alimentaires pour « rester jeune »



Les études scientifique sont formelles : l'alimentation a un rôle dans la conservation du capital jeunesse. Consommer des aliments riches en antioxydants et anti-inflammatoires permet d'avoir une peau plus belle et plus élastique avec moins de rides¹⁰, de protéger les cellules de l'organisme des radicaux libres et de se protéger contre les maladies.

(.....)

3.4. Synergies alimentaires pour libérer plus d'antioxydants

● Synergie thé vert et citron



Le thé vert est un puissant antioxydant. Il contient des polyphénols et des catéchines. Quand on l'associe au citron, le corps absorbe 6 à 13 fois plus d'antioxydants¹¹ (catéchines notamment). C'est la synergie de l'acide citrique et de la vitamine C du citron (ou d'autres agrumes) avec les catéchines du thé qui permet cela. Le thé associé au citron augmente également la protection de l'organisme face au cancer.¹²

¹⁰ « Skin wrinkling: can food make a difference? » Purba MB, Kouris-Blazos A, Wattanapenpaiboon N, Lukito W, Rothenberg EM, Steen BC, Wahlqvist ML. J Am Coll Nutr. 2001 Feb

« Discovering the link between nutrition and skin aging », Silke K. Schagen , Vasiliki A. Zampeli, Evgenia Makrantonaki, and Christos C. Zouboulis. Dermatoendocrinol. 2012 Ju

¹¹ « Citrus juice, vitamin C give staying power to green tea antioxidants. », Research of Purdue University, Indiana, USA, 2007.

« Common tea formulations modulate in vitro digestive recovery of green tea catechins. », Green RJ1, Murphy AS, Schulz B, Watkins BA, Ferruzzi MG. Mol Nutr Food Res. 2007 Sep;51(9):1152-62.

¹² « Synergistic effects of tea polyphenols and ascorbic acid on human lung adenocarcinoma SPC-A-1 cells* » Wei Li, Jian-xiang Wu, and You-ying Tu. J Zhejiang Univ Sci B. 2010 Jun; 11(6): 458-464.
doi: 10.1631/jzus.B0900355

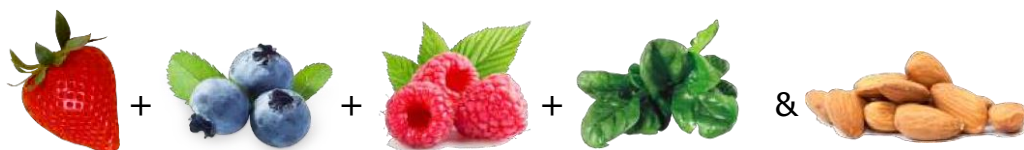
Coup de coeur: un thé vert nature bio avec deux cuillères à soupe de jus de citron frais bio tous les matins pour le petit-déjeuner.

(.....)

● Synergie d'aliments riches en vitamine C et E

La vitamine C, B3 et E sont les antioxydants les plus importants car ils ont la capacité de pénétrer facilement dans la peau grâce à leur faible poids moléculaire. La vitamine C a des effets anti-âge en participant à la production de collagène. Si l'on associe de la vitamine C à de la vitamine E, les effets anti-âge sur la peau sont encore plus spectaculaires¹³.

Smoothie Red Berry



Mixez 1 poignée de fraises + 1 poignée de myrtilles + 1 poignée de framboises + quelques feuilles d'épinards frais + 10 cl d'eau minérale fraîche. Dégustez ce smoothie avec une poignée d'amandes natures (vitamine E).

¹³ « Skin anti-aging strategies », Ruta Ganceviciene, Aikaterini I. Liakou, Athanasios Theodoridis, Evgenia Makrantonaki, and Christos C. Zouboulis. *Dermatoendocrinol.* 2012 Jul

« Discovering the link between nutrition and skin aging », Silke K. Schagen, Vasiliki A. Zampeli, Evgenia Makrantonaki, and Christos C. Zouboulis. *Dermatoendocrinol.* 2012 Ju

COMMANDEZ L'EBOOK ET BOOSTEZ VOTRE SANTE!
CLIQUEZ [ICI](#) !

