


















Récapitulatif des aliments et éléments bons pour la forme !

<p>Abricot</p> 	<p>Plus il mûrit, plus il s'enrichit en caroténoïdes -bêta-carotène-, qui lui donnent sa belle couleur orangée. Fruit de la récupération contenant du potassium (équilibre acido-basique)</p>
<p>Acides aminés</p> 	<p>Les acides aminés sont les molécules qui constituent les protéines. Le besoin en acides aminés est fortement accru durant un programme sportif intense afin de reconstruire les protéines organiques et d'éviter le catabolisme musculaire.</p>
<p>Ail</p> 	<p>L'Ail a une action bénéfique sur l'hypertension, le taux de cholestérol, les tendinites, les fibromyalgies, en luttant contre un champignon, le Candida Albicans. Une consommation régulière aide aussi à réduire la pression sanguine et à maintenir la fluidité du sang.</p>
<p>Ananas</p> 	<p>Non, la bromélaïne de l'Ananas ne fait pas fondre la cellulite... En revanche, l'Ananas soulage les douleurs d'arthrose.</p>
<p>Banane</p> 	<p>Riche en antioxydants, la banane préviendrait l'apparition de nombreuses maladies. De plus, les sucres qu'elle contient contribueraient à maintenir une bonne santé gastro-intestinale.</p>
<p>Chocolat (noir)</p> 	<p>Le chocolat est utile contre la dépression, c'est aussi un remarquable stimulant !!!</p>
<p>Cranberry</p> 	<p>La Cranberry combat le vieillissement grâce à sa remarquable teneur en antioxydants.</p>

<p>Curcuma</p>  <p>rhizomes</p>	<p>Le Curcuma est utilisé depuis très longtemps comme anti-inflammatoire par la médecine ayurvédique indienne. Son principe actif, la curcumine, pourrait également, entre autres, aider à stimuler les cellules du système immunitaire.</p> <p>L'activité thérapeutique du Curcuma est décuplée en présence de Poivre noir -pipérine. La biodisponibilité du Curcuma est ainsi augmentée.</p> <p>La turmérine, autre composant de l'épice, semble également avoir des propriétés anti-oxydantes. Grâce à elles, le Curcuma <i>piège</i> les radicaux libres...</p> <p>Le jus de Curcuma obtenu à partir des rhizomes frais, conserve les phyto-nutriments fixes (curcumine, turmérine...) et volatils (l'huile essentielle présente dans le jus de Curcuma frais semble favoriser la biodisponibilité des curcumines dans l'organisme)</p>
<p>Éleuthérocoque</p>  <p>la plante et sa racine</p>	<p>L'Éleuthérocoque, complément alimentaire méconnu, favorise la résistance -propriétés immunostimulantes-, facilite la récupération et diminue l'indice de cholestérol.</p> <p>Il fait partie du top 3 des produits sportifs, particulièrement adaptés à l'entraînement physique, avec Spiruline et Maca.</p>
<p>Fer (manque)</p> 	<p>La carence en fer révélée par un taux de ferritine bas est un risque permanent pour les sportifs.</p> <p>Certains aliments dont la Spiruline permettent d'éviter cette carence, synonyme d'anémie et d'abandon de la pratique sportive. Mettre du jus de citron sur ses aliments est une excellente habitude culinaire si l'on manque de fer (un complément en vit. C est inutile en dehors d'une carence –carence extrême : scorbut– même si cela ne peut mener à une hypervitaminose, la vit. C étant hydrosoluble –surplus éliminé par sudation et voie urinaire). En revanche l'absorption du fer est inhibée par la consommation de thé et/ou de café car les tanins (polyphénols) sont des chélateurs de fer ; les grands buveurs de thé ont parfois des anémies ferriprives.</p> <p>À l'inverse, l'accumulation de fer dans l'organisme entraîne la mort cellulaire.</p>
<p>Germe de Blé</p> 	<p>Le germe de Blé est riche en vitamines, oligo-éléments, minéraux et acides gras essentiels ; 10 g couvrent 20% des apports journaliers en zinc, manganèse, magnésium et vitamine E.</p> <p>Germe de Blé et Levure de bière permettent de compléter naturellement et efficacement l'alimentation et d'éviter les carences.</p>
<p>Ginseng</p> 	<p>Le Ginseng est connu pour ses vertus aphrodisiaques et tonifiantes.</p> <p>Il permet une meilleure adaptation de l'organisme à l'effort en diminuant la sensation de fatigue et les douleurs musculaires.</p>
<p>Guarana</p> 	<p>Le Guarana est la plante au monde la plus riche en caféine à diffusion lente.</p> <p>Il permet d'activer la combustion des lipides.</p>
<p>Kiwi</p> 	<p>Très peu calorique, le Kiwi présente la plus forte concentration en éléments nutritifs.</p>

<p>Kombucha</p> 	<p>Le Kombucha, produit naturel vivant, fait partie des aliments énergétiques qui contribuent au maintien de l'équilibre physiologique général de l'organisme.</p>
<p>Lait et Tryptophane</p> 	<p>L'action calmante du lait est due à la présence de tryptophane, acide aminé précurseur sérotonine.</p>
<p>Légumineuses (légumes secs)</p> 	<p>Les légumineuses sont des plantes dont les fruits sont contenus dans des gousses. Longtemps considérées comme « la viande du pauvre », accusées à tort de nous faire grossir, elles présentent aussi des qualités diététiques inestimables. Dérivé de la fève de Soya, le tofu appartient à la famille des légumineuses.</p>
<p>Levure de bière</p> 	<p>La Levure de bière est un organisme unicellulaire vivant d'une très haute valeur nutritionnelle et dans lequel les 8 acides aminés essentiels sont présents. La levure de bière est indispensable pour les performances. Levure de bière et germe de Blé permettent de compléter naturellement et efficacement l'alimentation et d'éviter les carences.</p>
<p>Maca</p> 	<p>La Maca permet de supporter plus facilement les conséquences de l'effort physique que sont la fatigue physique et les douleurs musculaires associées. Ses propriétés anti-fatigue ont conduit des bodybuilders à l'utiliser, comme le Tribulus Terrestris, en tant qu'alternative naturelle aux anabolisants stéroïdiens. Tout comme la Spiruline, la Maca lutte contre la fatigue physique et morale mais aussi contre les troubles du sommeil et de la libido, le manque de concentration.</p>
<p>Magnésium (manque)</p>  <p>amandes riches +++</p>	<p>Les carences en magnésium sont fréquentes chez les sportifs et sont accrues en cas de sudation importante. Un des signes cliniques de carence en magnésium est la survenue de troubles de la contraction musculaire (tétanies, crampes nocturnes ou diurnes) Une alimentation adaptée peut pallier ce manque. La première source alimentaire de magnésium est souvent d'origine céréalière : les produits céréaliers étant présents à tous les repas, ils couvrent la majeure partie des besoins. Cependant, les produits à base de céréales intégrales ou de farine complète apportent de 3 à 5 fois plus de magnésium que les produits raffinés. Il est donc vivement recommandé d'aller vers ce type de produits pour couvrir ses besoins journaliers en magnésium. Une alimentation végétarienne est aussi favorable. L'hypermagnésémie est pratiquement toujours d'origine iatrogène (due à un médicament)</p>
<p>Miel</p> 	<p>Le miel est, pour l'homme, du sucre prédigéré. Le miel est pauvre en saccharose mais très riche en glucose et fructose, directement assimilables quand on l'absorbe.</p>

<p>Œuf</p> 	<p>Les protéines de l'œuf sont d'excellente qualité, elles sont considérées comme protéine de référence.</p>
<p>Orge (en Herbe)</p> 	<p>L'extrait d'Orge en Herbe a un pouvoir anti-oxydant exceptionnel et une activité anti-inflammatoire. Il soutient le système immunitaire et a des effets hypocholestérolémiants.</p>
<p>Pain d'épices</p> 	<p>Le pain d'épice est le seul gâteau à ne pas contenir de lipides mais uniquement des glucides. C'est, pour cela, le meilleur gâteau 'sport' !</p>
<p>Pomme</p> 	<p>Une Pomme a un pouvoir anti-oxydant équivalent à celui de 1500 mg de vitamine C</p>
<p>Quinoa</p> 	<p>Consommer du Quinoa pendant quelques semaines permet aux sportifs carencés par une alimentation inadaptée ou dénaturée de retrouver la forme et plus d'endurance.</p>
<p>Raisin (rouge)</p> 	<p>Il contient des polyphénols (flavonoïdes...) anti-oxydants et du potassium à l'action diurétique. Fruit de l'effort qui agit contre l'acidité et les radicaux libres et de la récupération immédiate avec ses sucres rapides, vitamines et minéraux.</p>
<p>Spiruline</p> 	<p>La Spiruline permet d'éviter les carences alimentaires : par son apport en fer, β-carotène et protéines, c'est un complément alimentaire indispensable pour sportifs exigeants et soucieux de leur bien être. Elle est un excellent apport, non seulement par sa richesse en protéines (60%) mais aussi grâce à sa concentration en acides aminés branchés, les BCAAS (leucine, isoleucine, valine) : la Spiruline favorise l'entretien de la masse musculaire et combat les douleurs musculaires.</p>

<p>Thé</p> 	<p>La boisson la plus consommée au monde après l'eau.</p>
<p>Tomate</p> 	<p>Sa teneur en potassium couvre 30 % des besoins : la carence en potassium est la cause principale des crampes musculaires. Ce fruit-légume contient aussi des vitamines du groupe B, dont la vitamine B9. Après l'effort, la Tomate constitue ainsi une recharge minérale et vitaminique. Mais c'est surtout sa teneur en lycopène, protecteur du stress oxydatif, qui en fait un aliment après un effort intense. La disponibilité de cet anti-oxydant est optimisée dans les produits dérivés de la Tomate (jus, sauce...) et augmentée en présence de 'bons' lipides, huile d'Olive par exemple.</p>
<p>Whey (protéine de petit-lait)</p> 	<p>La protéine la plus rapide à assimiler, particulièrement soluble et bien digeste, d'une très haute valeur biologique. Elle stimule la synthèse protéique fortement en apportant un maximum d'acides aminés, quand les muscles en réclameront beaucoup : le matin au réveil et après l'entraînement. Accélère la récupération, favorise les gains de muscles, favorise le système immunitaire...</p>