Les Astuces du Naturopathe n°1

Septembre 2011

© Céline Touati, Naturopathe et Nutrition

Dossier du mois : C'est la rentrée !

Ca y est, c'est la rentrée et déjà les bonnes résolutions sont difficiles à suivre. On s'était juré pendant l'été de s'inscrire au sport, de ne pas être en retard au travail ni à la sortie de l'école, et surtout de prendre plus de temps pour soi en étant plus ZEN. Seulement voilà, entre la circulation, les transports, les devoirs des loulous, les objectifs du chef, les impôts et la crise, adieu les bonnes résolutions et BONJOUR LE STRESS… Pas de remède miracle bien sûr, mais, quelques conseils alimentaires peuvent vraiment vous aider.

Hippocrate disait : « que ton aliment soit ta seule médecine ! »

Aujourd'hui il faut penser :

Sucres à Index Glycémique bas (retrouvez ma liste d'aliments)

Libérer lentement le glucose dans le sang pour permettre un apport constant de sucre au cerveau, c'est **éviter fatigue, fringales et baisse de l'attention.**

Acides Gras Essentiels (AGE)

Les **Omégas 3** sont des acides gras indispensables au bon fonctionnement de l'organisme, au même titre que les vitamines et les minéraux. Toutefois notre organisme ne sait pas les synthétiser. Ils doivent donc être fournis en quantité suffisante par l'alimentation (retrouvez ma liste d'aliments).

Vitamines du groupe B

Pour nourrir le cerveau et donc **l'attention et la mémoire**, il faut des vitamines B1, B6, B9 et B12 (retrouvez ma liste d'aliments).

Magnésium

Le stress entraîne une fuite de magnésium avec pour conséquences, une **fatigue chronique et un manque d'énergie** renforçant le stress et la perte de confiance en soi (retrouvez ma liste d'aliments).

Antioxydants

Ils luttent contre la formation de **radicaux libres** libérés en situations de stress et toxiques pour notre organisme (retrouvez ma liste d'aliments).

→ Voir les astuces anti-stress en plus

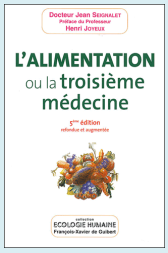
Coté plante

La vigne et le raisin: C'est le moment de faire une **cure de raisins**. Suivez le guide !

L'astuce en plus

Les poux : « Maman, ça gratte… » Venez découvrir les méthodes Naturelles.

Le coin lecture



Notre façon de manger peut-il influencer notre santé, dans un bon ou dans un mauvais sens ? Le Dr Jean Seignalet répond à toutes vos questions dans ce livre

Mon actualité

Retrouvez-moi sur mon site, dans La presse et à la radio.
Conférence à venir :
Mardi 18 octobre, 14h30
« **Prévention Alzheimer** » au Stade municipal de Courbevoie.

Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie

touatic@gmail.com
www.naturopathe-courbevoie.com

OnlYYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre