

Solution anti-age !...

Comprendre les enjeux de l'alimentation.

Nous connaissons aujourd'hui le rôle que joue l'alimentation au niveau de la santé et du bien-être général. Le corps humain est entièrement constitué de cellules. Elles se comportent comme de véritables petites usines et ont besoin de matières premières pour fonctionner. Ses matières premières sont les aliments que nous mangeons et l'air que nous respirons. Tout au long de la vie, les cellules fabriquent des déchets, qui sont normalement neutralisés par le système immunitaire. Les mauvaises habitudes alimentaires et les conditions de vie de notre époque (aliments trop riches, pollution, tabac et manque d'activité physique) sont à l'origine d'un déséquilibre nutritionnel qui engendre de nombreux problèmes :

surcharge pondérale

sensation de lourdeur

fatigue, manque d'énergie

développement prématuré de pathologies dues au vieillissement.

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?

Nos aliments sont constitués de plusieurs types de substances dont le corps a besoin pour rester en forme en bonne santé. Toutes ces substances, appelées nutriments, sont indispensables, mais dans des proportions bien équilibrées.

Les protéines.

Les protéines sont constituées d'acides aminés qui interviennent à plusieurs niveaux dans le fonctionnement de notre organisme.

Les protéines jouent un rôle de structure, c'est-à-dire qu'elle participe à l'architecture des tissus et des organes du corps.

Elles entrent également en action au niveau du fonctionnement des cellules. Une carence en protéines peut entraîner la dégradation de la masse musculaire. Nous pouvons distinguer deux types de protéines présentes dans notre alimentation :

Les protéines animales : viande, poissons, produits laitiers et fromages.

Les protéines végétales : céréales et légumineuses. Il est important de varier les apports en protéines car chacune des sources fournira différents acides aminés complémentaires, indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Les glucides.

Le rôle principal des glucides est l'apport en énergie. Ils correspondent aux différents types de sucres présents dans nos aliments et sont transformés par l'organisme en glucose pour être utilisés lors des besoins en énergie (fonctionnement du métabolisme, effort musculaire...)

On distingue deux sortes de glucides :

Les glucides simples ou sucre rapide : on les retrouve dans les fruits et légumes (fructose), dans les produits sucrés (saccharose) et dans les produits laitiers (lactose). Leur particularité est d'être assimilés rapidement par l'organisme.

Les glucides complexes ou sucres lents : on les trouve dans les aliments d'origine végétale (pâtes, riz, pain, pommes de terre, maïs, blé...), ce sont les amidons. Le corps humain fabrique des stocks de sucre dans le foie et les muscles. Ce sucre devient alors ce que l'on appelle le glycogène. C'est pour cela que les sucres lents sont dits « de réserve ».

Les lipides.

Ce sont les graisses contenues dans les aliments. Les lipides sont les principaux fournisseurs d'énergie, ils sont stockés dans les tissus adipeux.

Deux sources de lipides dans l'alimentation : Végétale : ce sont les huiles issues des végétaux (arachide, tournesol, olive...). Elles sont riches en acides gras insaturés (oméga 3 et 6) bénéfiques pour la santé. Le rôle des oméga 3 et 6 est aujourd'hui reconnu pour la prévention des maladies dites de vieillesse.

Animale : les viandes, charcuterie, le beurre, le jaune d'oeuf, le lait...

Les graisses animales contiennent des acides gras saturés. Une surconsommation de ses graisses peut favoriser l'apparition de troubles (cholestérol, accidents cardio-vasculaires).

Le bon fonctionnement de notre organisme nécessite des apports quotidiens d'autres substances nutritives importantes telles que les vitamines, les sels minéraux ou les oligo-éléments.

Un équilibre fragile...

Dans la plupart des cas, des apports trop importants en glucides et lipides engendrent un surplus énergétique qui sera stocké sous forme de triglycérides. L'organisme augmente alors les réserves de graisse corporelle il y a risque de surpoids. L'absence d'activité physique et la nature métabolique de chaque individu sont également des causes du stockage des graisses par l'organisme. Il est aujourd'hui reconnu qu'une alimentation déséquilibrée tout au long de la vie a des conséquences néfastes sur l'organisme, comme des pathologies liées au vieillissement.

Adopter un mode de vie parfait, avec une alimentation équilibrée chaque jour est une activité physique régulière, est un objectif très difficile à atteindre.

Les secrets de longévité du régime méditerranéen.

Dans les années 60 une étude a été menée dans huit pays ou régions différentes pour comparer les taux de maladies coronariennes (lié à la détérioration des artères coronaires).

Les résultats de cette étude ont montré que les pays du pourtour méditerranéen et en particulier l'île de la Crète en Grèce présentait des taux nettement inférieurs. C'est en observant les habitudes alimentaires de cette région que les scientifiques ont fait le rapprochement entre les apports nutritionnels et les risques de pathologies liées au vieillissement en général. Les crétois adoptent un régime alimentaire extrêmement sain et équilibré qui leur apporte santé longévité, de génération en génération depuis des siècles.

Notre santé et notre longévité sont directement liés à notre mode alimentaire.

Tout au long de la vie les aliments procurent à l'organisme tout ce dont il a besoin pour se développer durant la croissance, pour se maintenir en bonne « état de marche » durant l'âge adulte et enfin pour rester en forme et limiter les risques de certaines maladies quand approche la vieillesse.

Les pays industrialisés ont peu à peu adopté des habitudes de fabrication, de conservation et de consommation des aliments qui engendrent des déséquilibres importants, causent de nombreux troubles et des maladies dites dégénératives (liées à la vieillesse). Ajoutons à cela la pollution, le tabac, le stress, l'exposition au soleil et le manque d'activité physique et nous assistons à une augmentation significative de ces pathologies.

Nous connaissons aujourd'hui les mécanismes qui entrent en jeu, au niveau de la cellule, dans le processus de dégradation. Nous connaissons également les substances, les micros nutriments qui agissent de façon à prévenir les mauvais effets du vieillissement.

Quelles sont les caractéristiques du régime méditerranéen ?

- Il est peu calorique, on sait qu'une alimentation trop riche est néfaste pour la ligne mais également pour la santé.
- Il donne une place importante aux aliments d'origine végétale, les fruits et les légumes frais sont présents à tous les repas, sans modération.
- Les céréales comme le blé et l'orge sont également consommées quotidiennement.
- On mange peu de viande pour privilégier les crustacés, le poisson.
- Les huiles végétales agrémentent chaque repas, comme l'huile de lin, de ricin et surtout d'olive.
- Le vin est consommé avec modération.

Quels sont les dangers du déséquilibre alimentaires ?

Revenons à la cellule. Elle est l'élément de base du corps humain, les os, la peau, les organes, les muscles sont fabriqués à partir de cellules. Quand nous vieillissons ou que nous sommes malades, ce sont avant tout nos cellules qui sont en mauvais état !

C'est au cœur des cellules que les réactions chimiques s'opèrent pour transformer les nutriments en matière vivante ou en énergie. Pour que la chimie s'opère, la membrane des cellules (fine pellicule qui entoure chaque cellule) doit être à la fois souple et perméable pour assurer les échanges de matières.

Les radicaux libres.

Les radicaux libres sont les ennemis de la membrane cellulaire. L'organisme produit naturellement des déchets, les radicaux libres. Ces substances très réactives agressent la membrane des cellules la rendent rigide et imperméable. Cela s'appelle le stress oxydatif. Ces radicaux libres sont également produits en surnombre à cause de l'exposition au soleil, au tabac, à la pollution et au stress en général. Les défenses naturelles du corps sont alors submergées et les risques augmentent.

Une alimentation quotidienne très riche en fruits et légumes frais apporte les micros nutriments antioxydants nécessaires pour combattre les radicaux libres.

Les graisses saturées

Les autres adversaires de la membrane cellulaire sont les graisses saturées. On les retrouve dans les aliments gras d'origine animale (viande grasse, beurre, charcuterie) et leur surconsommation provoque des risques vasculaires. Leur structure ne leur permet pas d'intégrer la membrane cellulaire et ils vont s'accumuler sur les parois des artères.

Là encore le régime méditerranéen montre son efficacité. La faible consommation de graisses saturées et la préférence pour les huiles végétales et le poisson, riche en acides gras essentiels (insaturés), permet d'entretenir les qualités de la membrane cellulaire.

Deux solutions.

Adopter une hygiène de vie parfaite :

Vivre à la campagne.

Pas de tabac.

Pas d'alcool.

Manger des fruits et légumes frais tous les jours.

Prendre chaque matin des compléments alimentaires pour :

Compléter son alimentation et fournir à l'organisme tous les nutriments indispensables à la cellule.

Prendre une assurance santé et longévité.

Vous voulez en savoir plus et avoir des solutions, aller sur mon blog :

<http://gazou-beaute-bien-etre.blogspot.com/>

Où visiter la page :

<http://beaute-bien-etre.gazoumarket.biz/page148.html>

Dans mon prochain article je vous parlerai de la respiration profonde.

About the Author

Retraitée depuis quelques années, je me suis reconvertie dans les soins de beauté et bien-être. Afin d'aider mes amies j'ai déjà écrit des ebooks : La relaxation totale La respiration profonde Le ménage économique et écologique En cours "Commencer le yoga chez soi"

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept_droits de revente](#)