

Gilles Morand

Les suppléments et la nutrition durant les diverses phases de la vie



LES SUPPLÉMENTS ET LA NUTRITION DURANT LES DIVERSES PHASES DE LA VIE

POURQUOI COMPLÉTER LE RÉGIME ALIMENTAIRE AVEC DES SUPPLÉMENTS ? (Voir vidéo :

Pourquoi prendre des suppléments?

<http://images.shaklee.com/video/show.php?video=Why-Supplement-FR>)

Un mode de vie sain combine repos, exercices, attitude mentale positive, gestion du stress et nutrition adéquate, tout en évitant les habitudes malsaines.

L'énergie mentale est la principale source de la santé physique, mais la bonne nutrition va au-delà de l'esprit; elle se rend aux cellules.

Ce ne sont pas les événements occasionnels, mais plutôt les habitudes qui déterminent la qualité de vie.

La technologie moderne et le traitement des aliments détruisent de nombreux nutriments essentiels des denrées alimentaires. En outre, lors de ces procédés, sont ajoutés aux aliments des ingrédients superflus et potentiellement dangereux. La technologie moderne combine aliments et substances chimiques afin de rendre les produits comestibles et appétissants pour les consommateurs, au profit des fabricants.

L'effet de la publicité influe sur nos préférences alimentaires en nous éloignant des aliments entiers, pour nous rapprocher de la camelote alimentaire hautement traitée et pratique.

La vie moderne dévalorise la saine nutrition. Avec le nombre croissant de familles à double revenu et le rythme de vie effréné d'aujourd'hui, de nombreux Canadiens ne prennent pas le temps de bien manger. Est-il possible de bien manger ?

Des groupes cibles de la population doivent porter une plus grande attention à leurs apports nutritionnels parce que leurs besoins sont plus prononcés et leurs risques plus grands.

La consommation de suppléments est une bonne habitude à prendre pour améliorer le régime alimentaire afin de fournir l'assurance nutritionnelle

quotidienne provenant d'ingrédients de la plus haute qualité sous forme pratique. Les suppléments ne remplacent pas les soins médicaux.

DÉFINITION DU SUPPLÉMENT IDÉAL

Un supplément nutritif doit être complet et équilibré sur le plan de tous les nutriments essentiels à l'organisme.

Les meilleures sources naturelles devraient être utilisées pour fournir toutes les substances essentielles, en plus des nutriments majeurs, même ceux qui ne sont pas encore bien compris de la science.

Le produit devrait être formulé pour faciliter l'assimilation et procurer au consommateur une source sûre et sécuritaire de substances nutritionnelles essentielles.

L'évaluation clinique des suppléments nutritifs idéals devrait confirmer que les nutriments présents dans la circulation sanguine sont accessibles aux cellules, afin qu'elles puissent absorber exactement ce dont elles ont besoin.

Les suppléments de base devraient comprendre protéines, vitamines, minéraux et fibres pour remédier aux carences alimentaires les plus fréquentes.

Les suppléments devraient répondre aux besoins de la population pour toutes les catégories d'aliments. Les herbes médicinales ne font pas partie des suppléments nutritifs.

La fine pointe de la science et de la technologie permet d'élaborer et de formuler un supplément facilement absorbable, stable et sécuritaire. Les aliments naturels tels levure de bière, varech et luzerne sont les meilleures sources de la nature, qui peuvent être améliorées en étant combinées à la fine pointe de la science.

Pour traiter un produit naturel et en retenir les nutriments sous forme pratique et stable, il faut une technologie sophistiquée et un contrôle de la qualité rigoureux. Comme il n'existe pas d'appareil universel du contrôle de la qualité dans l'industrie des suppléments, aucun produit n'est plus sûr que la compagnie qui le fabrique.

PROTÉINES - STRUCTURE DE BASE DES CELLULES

Les protéines forment la structure de base de l'organisme. Elles servent également d'hormones pour contrôler les fonctions de l'organisme, d'enzymes pour transporter les réactions et d'anticorps pour le système de défense de l'organisme.

Les protéines sont composées d'acides aminés. Plusieurs sont des acides aminés essentiels qui doivent être obtenus du régime alimentaire pour maintenir la vie et la santé.

L'organisme est en constante régénération avec de nouvelles générations de cellules produites à partir des aliments consommés. L'organisme n'accumule pas de protéines alimentaires comme les matières grasses, alors il a constamment besoin d'être approvisionné.

Les nord-américains consomment plus de protéines qu'ils n'en ont besoin et il s'agit d'aliments riches en cholestérol et en gras souvent difficiles à digérer et à assimiler. Certains glucides et matières grasses en combinaison avec les protéines devraient fournir une source d'énergie pour éviter le gaspillage des protéines.

il est donc judicieux de prendre des suppléments pour assurer un apport équilibré en nutriments de source naturelle, sous forme pratique, sans substances indésirables.

Les personnes qui souffrent de malabsorption, de maladie chronique grave ou qui ont de mauvaises habitudes alimentaires ont des besoins précis. En outre, plusieurs personnes peuvent souffrir de carence en protéines sans toutefois le savoir.

C'est souvent la différence marginale procurée par les suppléments dans l'apport de nutriments aux cellules de la circulation sanguine qui fait une différence réelle pour la santé optimale. C'est l'effet de l'assurance nutritionnelle.

Une source garantie de protéines végétales complètes peut constituer la structure de base à laquelle il suffit d'ajouter des protéines de sources alimentaires.

VITAMINES ET MINÉRAUX MULTIPLES

Les vitamines sont essentielles à l'activité cellulaire, même si de nombreuses vitamines ne sont pas sécrétées par l'organisme et qu'elles doivent être obtenues par le biais du régime alimentaire. Les vitamines hydrosolubles sont les vitamines du complexe B et la vitamine C. Les vitamines A, D, E et K sont liposolubles.

Les effets toxiques des vitamines sont extrêmement rares et ne se produisent pas en circonstance normale. Les empoisonnements avec des vitamines rapportés aux services d'urgence des hôpitaux sont tous des accidents réversibles. La consommation de suppléments est extrêmement sécuritaire. Les minéraux sont absorbés par des mécanismes indépendants. Le calcium pour les os et les dents et le fer pour l'hémoglobine ne sont que des exemples de milliers d'autres fonctions indispensables de l'organisme pour les macro et micro minéraux. Les minéraux ne sont pas des éléments libres, soit dans les aliments ou dans l'organisme et ne doivent pas être associés aux propriétés métalliques. Les éléments sont plutôt combinés à d'autres atomes ou dispersés dans une solution compatible aux processus de l'organisme.

Un bon supplément de vitamines et de minéraux multiples devrait renfermer les vitamines et minéraux essentiels pour lesquels des recommandations quotidiennes ont été établies. Les vitamines et minéraux devraient être formulés en comprimés. En outre, lors de tests en clinique, il devrait être prouvé qu'ils s'acheminent dans la circulation sanguine. Les suppléments de vitamines et de minéraux multiples à croquer sont idéals pour les enfants et les personnes qui ont de la difficulté à avaler, y compris les personnes âgées.

Le supplément de protéines végétales et celui de vitamines et de minéraux multiples forment un programme de suppléments de base qui assure l'apport en acides aminés, en vitamines et minéraux essentiels en un supplément nutritif pratique. C'est la base générale de tous les autres suppléments. Les suppléments de protéines, de vitamines et de minéraux devraient être considérés comme des aliments et être pris aux repas à des heures régulières. Leur posologie est précisée sur le libellé des étiquettes pour fournir un point de départ conservateur.

Les suppléments ne sont pas des remèdes à action rapide. Ils nourrissent les cellules de l'organisme qui, en retour, mènent à la santé optimale des personnes. Pour obtenir d'excellents résultats, il faut être constant et patient.

PETITE ENFANCE

Les bébés sont des êtres humains complètement dépendants qui ont deux besoins de base à satisfaire. Ils ont besoin de liquide (100 ml par kg quotidiennement) et de calories (150 par kg quotidiennement). Le nouveau-né moyen pèse environ 3 kg.

L'allaitement est le moyen naturel de fournir les liquides et les calories et, dans la plupart des cas, l'allaitement est la meilleure façon de répondre aux besoins nutritionnels complets du bébé. Les formules préparées sont le second choix. Elles peuvent être améliorées en y ajoutant des suppléments pour répondre aux besoins en liquide, calories et en vitamines supplémentaires.

PROBLÈMES

Allaitement insuffisant

Les mères qui travaillent peuvent être confrontées à un problème de production insuffisante en lait, de mamelons inadéquats ou de mastite. Les bébés nourris au sein peuvent avoir besoin de vitamines D. Le lait des mères qui ont un régime végétarien strict peut avoir une carence en vitamine B12.

Déshydratation

C'est la menace nutritionnelle majeure pour les bébés normaux, surtout en présence de fièvre, vomissement, diarrhée ou apport nutritionnel médiocre. Si un bébé en santé perd entre 5% et 10% de liquide, il deviendra rapidement léthargique. Une plus grande perte de liquide pourrait être dangereuse pour la vie du bébé.

SOLUTIONS

De nombreux médecins reçoivent des préparations vitaminées pour bébés, de

grandes compagnies de médicaments et la plupart des nouvelles mamans en reçoivent des échantillons en quittant l'hôpital. Ces préparations fournissent les vitamines et minéraux essentiels, mais il serait peut-être préférable que vous utilisiez votre propre formule de vitamines. Notez que les suppléments de vitamines ne doivent être donnés qu'aux bébés en santé. Les bébés malades requièrent une supervision médicale avant de pouvoir bénéficier d'un programme de suppléments.

QUESTION

Quand commencer à donner des suppléments à un bébé ?

RÉPONSE

Une fois que le bébé :a) boit bien

b) a une bonne constitution

c) prend du poids constamment

Recommandations

Calcium (un comprimé par jour)

Vitamine C à croquer (100 mg par jour)

Supplément de vitamines et minéraux multiples à croquer (un comprimé par jour)

Supplément de protéines de source végétale (1/2 c. à thé par jour)

L'ALLAITEMENT MATERNEL EST IDÉAL

Avantages de l'allaitement :

Fournit une protection immunitaire Risque moindre de suralimentation Stérile et gratuit Peu exigeant pour les reins du bébé

Protéines facilement digérées Rapproche la mère et le bébé

Biodisponibilité accrue du fer

ÂGE PRÉSCOLAIRE

Il est important de s'assurer que les enfants d'âge préscolaire gagnent le poids approprié à leur âge. Un gain constant de poids est l'indice d'un apport alimentaire adéquat, d'une bonne digestion et d'une assimilation efficace. La meilleure façon de préciser le poids approprié aux enfants de ce groupe d'âges est de consulter les courbes de poids normalisées. Un enfant qui gagne du poids obtient probablement tous les nutriments dont il a besoin. Si l'enfant fait la fine bouche, il ne faut pas s'en faire. Toutefois, s'il ne gagne pas de poids, cela devient une préoccupation médicale sérieuse.

PROBLÈMES

Problèmes d'alimentation

Les parents peuvent être tentés de forcer les enfants à manger et même de les punir de leurs mauvaises habitudes alimentaires. De cette façon, ils risquent de causer des problèmes d'obésité et de comportement.

Maladies communes

Les enfants d'âge préscolaire font partie du groupe d'âge qui doit consulter le médecin le plus souvent. Ils souffrent habituellement de rhume, infections d'oreilles, gastro-entérite, éruptions cutanées et problèmes respiratoires. Il n'y a pas que les maladies qui sont risquées, mais aussi le mauvais usage ou l'usage abusif d'antibiotiques et d'autres médicaments.

SOLUTIONS

Faire adopter de bonnes habitudes alimentaires aux enfants. Leur permettre de répondre à leur instinct nutritionnel, surtout s'ils prennent des suppléments. Ne pas les forcer à manger certains aliments ou à manger à certaines heures. Être flexible. Les suppléments peuvent fortifier le système de protection des tout-petits contre les affections les plus fréquentes. Cette pratique est un engagement à la prévention à un âge précoce. Les parents peuvent enseigner l'importance des suppléments à cet âge flexible. Faire du repas un moment agréable

Question

Est-ce que toutes les marques de vitamines se valent ?

Réponse

Non. De nombreux produits sont conçus pour attirer le consommateur et gonfler le profit du fabricant. Il faut porter une attention particulière aux points suivants:

Sources de matières premières

Ingrédients supplémentaires pour la couleur, le goût, etc.

Découvertes scientifiques, y compris tests cliniques

Effets promotionnels: conditionnement, libellé, publicité

Prix. N'oubliez pas l'adage suivant :

“ Vous en avez pour votre argent, pas plus. ”

Recommandations

Supplément de protéines de source végétale ou repas frappé vitaminé (1 à 3 c. à thé par jour)

Supplément de vitamines et de minéraux multiples à croquer (1 à 2 comprimés par jour)

Vitamine C à croquer (1 à 2 comprimés par jour)

Calcium à croquer (1 à 2 comprimés par jour)

Luzerne (2 à 4 comprimés par jour)

Donner l'exemple avec ses propres habitudes de consommation de suppléments. Les conserver sur la table de la cuisine et les prendre durant les repas en famille.

ÉCOLE PRIMAIRE

À l'école primaire, de nombreux enfants sont exposés à la liberté des choix alimentaires pour la première fois. À mesure qu'ils font de nouvelles connaissances et regardent leurs émissions de télévision favorites, il se peut qu'ils désirent essayer de nouveaux aliments populaires de faible valeur nutritionnelle. Les distributrices et les dépanneurs rendent la camelote alimentaire facilement accessibles aux enfants laissés à eux-mêmes. L'enfant doit choisir seul. Du lait ou une boisson gazeuse ? Un sandwich ou des croustilles ? Un fruit ou des bonbons ? Il n'en tient qu'à lui de décider!

PROBLÈMES

Hyperactivité

En dépit des études menées jusqu'à présent, la raison de ce phénomène durant l'enfance demeure sans réponse. Toutefois, nous savons que les habitudes alimentaires déficientes contribuent à ce problème. Surveillez les signes suivants: pauvre concentration, comportement erratique troubles de sommeil et problèmes scolaires. Les tests ne peuvent que déterminer le problème et non le résoudre.

Syndrome de la dent sucrée

Se nourrir devient une activité sensuelle. Il faut satisfaire ses papilles gustatives à tout prix - beaucoup de sucre, de sel, de gras et peu de fibres! L'enfant peut se sentir satisfait temporairement, mais les cellules de son organisme sont privées de nutriments.

SOLUTIONS

L'hyperactivité est une affection complexe qui englobe des facteurs nutritionnels, sociaux, psychologiques et émotionnels. L'acide gamma linoléique (AGL) et le calcium peuvent aider à diminuer les formes légères de cette affection, mais dans les cas extrêmes, des médicaments peuvent s'avérer nécessaires.

Évitez de développer le goût de votre enfant pour les aliments sucrés, en lui offrant des collations tels noix, raisins secs, crudités, fruits et bretzels de grains entiers. Limiter l'influence de la télévision. Les enfants imitent ce que les parents achètent, alors les parents peuvent contrôler ce que les enfants mangent jusqu'à un certain point, au moins à la maison... si les parents donnent l'exemple.

Question

Se peut-il que les enfants très actifs consomment trop de sucre ?

Réponse

Oui. La preuve de l'hyperglycémie menant à l'hyperactivité est incomplète mais personne ne nie les effets du sucre sur la carie dentaire, la faible teneur nutritionnelle des aliments riches en sucre ni les conséquences potentielles de l'obésité. Certains enfants démontrent des réactions idiosyncrasiques à des teneurs élevées de sucre. Ils deviennent survoltés.

Recommandations

Supplément de protéines de source végétale

Supplément de vitamines et de minéraux multiples à croquer (1 à 2 comprimés par jour)

Vitamine C à croquer (1 à 2 comprimés par jour)

Calcium à croquer (1 à 2 comprimés par jour)

Et plus

Barre de substitut de repas

Prenez l'habitude de mettre des collations nutritives et des suppléments dans la boîte à lunch de l'enfant.

ADOLESCENCE

L'adolescence est une période durant laquelle les enfants gagnent de l'indépendance. Les considérations alimentaires prennent souvent le second plan. Les aliments sont fréquemment des occasions de luttes de revendications, car les adolescents se gavent de collations et mangent à des heures irrégulières. Heureusement, ils sont pourvus d'une grande "élasticité" et d'une réserve abondante d'énergie. Ils se sentent invincibles, sont tentés de vivre à plein et de faire des choses agréables dans l'immédiat, sans avoir de sens de perspective sur l'avenir.

PROBLÈMES

Conflit

La société met l'accent sur l'image corporelle. Les garçons veulent de la masse musculaire et de la définition, alors que les filles aspirent à être minces comme les mannequins de mode.

Toutefois, les adolescents sont également la principale cible de la publicité faite

sur la camelote alimentaire, qui est élevée en gras et en calories, mais faible en protéines et autres nutriments essentiels.

Hormones

Les deux sexes subissent de profonds changements hormonaux qui affectent la masse corporelle, sa distribution et sa structure. Ces changements causent des sautes d'humeur. Les deux sexes ont des développements différents. Les filles ont leurs règles pour la première fois et les garçons ont des poussées de croissance qui font augmenter la masse et les tissus musculaires. Ces changements causent aussi des sautes d'humeur et des troubles émotionnels.

SOLUTIONS

La bonne nutrition est primordiale à cet âge. Les adolescents peuvent s'imaginer qu'ils sont en parfaite santé, mais ils doivent quand même obtenir les nutriments essentiels d'une grande variété d'aliments. La consommation de suppléments est une excellente solution pour répondre à ce besoin. Cette discipline rapporte plus tard au cours de la vie. Et, durant l'adolescence, elle peut favoriser une image corporelle positive. Un adolescent déterminé à suivre un régime amaigrissant devrait prendre des précautions, en évitant les régimes draconiens. Une plus grande consommation de suppléments est recommandée pour aider à résoudre des problèmes tels que menstruations douloureuses et irrégulières ou activités sportives intenses.

Question

Pourquoi ne pas tout simplement faire la promotion du Guide alimentaire canadien auprès des adolescents ?

Réponse

Le respect du Guide alimentaire assure un régime alimentaire adéquat et

équilibré. Mais en dépit de nobles efforts, le message n'a pas été écouté... Surtout par les adolescents. Des études démontrent que jusqu'à 45% des diététistes aux États-Unis consomment des suppléments de vitamines. Personne ne se demande pourquoi ?

Recommandations

Supplément de protéines de source végétale (essentiel au développement des cellules en santé)

Supplément de vitamines et de minéraux multiples à croquer (essentiel au développement des cellules en santé)

Calcium plus phosphore (réserve pour la masse osseuse pour l'avenir)

Vitamine C à action prolongée (protection immunitaire)

Luzerne (favorise la protection de l'intestin contre les aliments-camelote)

Aussi

Fer, surtout pour les jeunes filles

AGL, pour aider la régularité des menstruations et diminuer les crampes

Vitamines du complexe B pour celles qui prennent la pilule anticonceptionnelle

Boisson sportive et Physique pour les athlètes

Boissons et barres substituts de repas pour les adolescents qui surveillent leur poids ou qui ont des régimes carencés en certains nutriments.

PARENTS

La planification familiale devrait commencer bien avant la conception, en préparant le corps à concevoir en bonne santé! Durant la grossesse, la santé de la mère et du fœtus dépendent directement de l'apport en nutriments. La circulation placentaire est le point réel de rencontre entre la mère et le fœtus, où les nutriments et l'oxygène forment l'apport essentiel. La naissance d'un bébé est un processus naturel pour lequel le corps d'une femme en santé est programmé depuis la puberté.

Capacité

Les futures mères devraient s'assurer d'avoir un régime sain et de prendre des suppléments avant et durant la grossesse. Les besoins en vitamines et minéraux augmentent durant la croissance du fœtus, alors il est important de s'assurer de consommer suffisamment de nutriments. Des risques ont été associés aux carences en fer, en acide folique et en calcium.

Perte de nutriments

De l'énergie supplémentaire et les nutriments essentiels sont nécessaires pour allaiter afin que le corps de la mère puisse sécréter une plus grande quantité de lactose, de protéines et de matières grasses. Ces substances, ainsi que de nombreux micro-nutriments, sont tirés du plasma sanguin pour produire le lait. Une mère malnourrie est privée en nutriments et doit refaire ses propres réserves.

SOLUTIONS

La plupart des spécialistes des soins de la santé recommandent la prise de suppléments durant la grossesse, même pour les femmes qui ont un régime sain. Des intérêts commerciaux majeurs ont envahi ce marché de publicité. Il n'existe pas de substitut aux suppléments nutritifs de haute qualité qui comprennent fer, acide folique et calcium.

L'allaitement exige un apport accru en nutriments plus pour les bienfaits apportés à la mère qu'au bébé. Ce n'est pas le moment opportun de suivre un régime amaigrissant. Un supplément de haute qualité et des exercices pour éviter de gagner du poids superflu peuvent minimiser la menace de consommation de calories vides.

Question

Est-ce que tous les suppléments alimentaires sont sans danger durant la grossesse ?

Réponse

Oui. Les suppléments naturels fabriqués à partir d'aliments biologiques qui ne renferment que des nutriments essentiels sont sans aucun risque. Le placenta est un filtre naturel qui contrôle le débit des nutriments vers le fœtus. Les substances chimiques et les médicaments sont beaucoup plus risqués, comme les retombées de la thalidomide nous le rappellent. En d'autres mots, consommer les aliments et éviter les médicaments !

Recommandations

Vitamine du complexe B (l'acide folique est une vitamine essentielle du complexe B pour éviter des malformations du tube neural. La niacine peut agir contre la nausée et les vitamines du complexe B peuvent aider à assurer une grossesse en santé)

Calcium (minéral essentiel à la croissance du fœtus. Peut aider à procurer un effet tranquillisant durant l'accouchement)

Vitamine E (jusqu'à 2,000 U.I. par jour durant 10 jours avant l'accouchement pour faciliter le travail)

Fer (pour augmenter le volume sanguin)

Supplément de protéines de source végétale (variété de nutriments)

Supplément de vitamines et de minéraux multiples (variété de nutriments)

AGL (peut affecter les prostaglandines qui participent au déclenchement du travail)

Les visites prénatales sont des occasions idéales pour discuter avec le médecin des habitudes nutritionnelles durant la grossesse. Assurez-vous qu'il comprenne la différence entre les suppléments nutritifs et les médicaments qui devraient être prescrits ou évités.

DÉBUT DE LA TRENTAINE

Ce sont les années les plus productives. Les jeunes adultes, remplis d'enthousiasme, s'engagent à gravir les échelons du succès. C'est la période

pour entreprendre sa carrière, bâtir une famille et établir un foyer. Ces défis exigent du temps et de l'énergie et requièrent une attention de tous les instants. On est pressé d'obtenir tout immédiatement dans un monde en rapide évolution. Même avec le plan le mieux pensé, la nutrition peut être négligée et considérée comme un facteur non productif qui n'ajoute rien au revenu. Mais, contrairement à la pensée générale, la nutrition est le véritable revenu. Nous devenons ce que nous mangeons.

PROBLÈMES

Manque de temps

Le rythme de vie s'accélère à chaque nouvelle décennie. Avec toutes les commodités modernes et les attentes élevées, le temps, c'est de l'argent. Nous n'avons aucun temps pour préparer les repas et la même chose se produit pour les repas pris au travail. Le micro-ondes, les dîners surgelés, la camelote alimentaire, les repas pris à l'extérieur... Qu'est-il arrivé des vrais repas pris en famille ? Qui s'occupe d'équilibrer les menus ? Du pain grillé et du café au petit déjeuner, des hamburgers et une boisson gazeuse au déjeuner et une pizza au dîner ne répondent pas aux besoins nutritionnels.

Stress

Les dates limites, les embouteillages durant les périodes de pointe, les polluants, l'avalanche d'informations, les réunions, les factures, les taxes, les relations tendues... Qu'est-il advenu de la vie simple ? Même si les adultes d'aujourd'hui étaient les "hippies" des années 60, ils ne peuvent pas revenir en arrière et prendre du temps pour méditer. Les exigences de la vie moderne drainent nos ressources physiques et nos réserves de nutriments lors des montées d'adrénaline.

SOLUTIONS

La consommation de suppléments est une solution moderne pour l'homme moderne. Elle peut procurer un apport garanti des nutriments essentiels sous forme pratique quotidiennement. Avant de commencer la journée, prenez l'habitude de prendre des suppléments... que ce soit plus qu'une arrière-pensée ! Ça pourrait changer la qualité de votre vie et votre santé tout en mettant

l'accent sur les choix de mode de vie responsable quotidiennement.

L'adrénaline draine les vitamines hydrosolubles B et C. Le stress modéré endommage les nerfs et crée un fardeau sur l'appareil cardio-vasculaire. L'apport adéquat en nutriments peut favoriser la restauration de l'équilibre de l'organisme et l'exercice peut aider à conserver la paix intérieure.

QUESTION

Les “ yuppies ” se nourrissent-ils mieux que leurs parents ?

RÉPONSE

Probablement. L'intérêt récent pour la santé et la bonne forme physique a amené les jeunes adultes informés et responsables à mettre en valeur leur bien-être. L'influence des magazines, des magasins d'aliments naturels, des clubs et des émissions d'exercices, etc. ont fait de ce genre de vie une mode. Les personnes de cette classe sont au nombre des plus grands consommateurs de suppléments nutritionnels. Que cette mode continue !..

RECOMMANDATIONS

Vitamine du complexe B (pour aider à restaurer les nutriments qui sont éliminés par le stress)
Vitamine C (pour aider à restaurer les nutriments qui sont éliminés par le stress)
Calcium (tranquillisant naturel)
Vitamine E (agent antioxydant et vasodilatateur contre la pollution)
Supplément e protéines de source végétale (variété de nutriments)
Supplément de vitamines et minéraux multiples (variété de nutriments)

De nombreuses carrières prometteuses ont pris fin prématurément, parce que les personnes étaient trop occupées à monter les échelons et qu'elles ont négligé les indispensables au succès... Les matières premières pour l'organisme.

MÉNOPAUSE

La ménopause signifie la fin de menstruations. C'est le moment où les ovaires ne peuvent plus sécréter d'hormones femelles. Il s'agit d'une expérience biologique naturelle comme la puberté, les menstruations et la naissance d'un bébé. Mais les femmes sont confrontées aux mythes, aux peurs et aux attentes à ce moment marquant de leur vie. L'attitude est importante, mais les changements physiques et les besoins ne peuvent pas être ignorés. Il ne faut pas oublier qu'il y a une vie après la ménopause.

PROBLÈMES

Symptômes persistants

Durant les années de ménopause, les femmes souffrent de menstruations irrégulières, bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, insomnie, changements des désirs sexuels, irritations, sécheresse, miction plus fréquente, maux de tête et sautes d'humeur. Ce ne sont pas des symptômes imaginaires ni de la névrose. Plus de 90% des femmes les ressentiront au moins une fois. Les cas extrêmes peuvent être dévastateurs pour l'ego et le mode de vie.

Décalcification osseuse

Le développement potentiel de la porosité des os, l'ostéoporose, est une complication physique entraînée par la carence en oestrogène. Il s'agit d'un problème important, car il cause une faiblesse osseuse qui augmente le risque de fractures et de cyphose du dos.

SOLUTIONS

Les tranquillisants et autres médicaments ne sont pas la solution. L'hormonothérapie est souvent recommandée pour la plupart des femmes en post-ménopause, quoiqu'il existe des contre-indications pour certaines personnes. Il y a aussi des risques associés à cette thérapie. Il faut en discuter

avec le médecin. De nos jours, on prescrit des posologies plus faibles.

Toutefois, une attitude positive, des exercices modérés et la consommation de suppléments appropriés peuvent aider à soulager certains symptômes. Pour minimiser la perte osseuse, des exercices de musculation et une attention particulière à l'apport nutritif, surtout en calcium, en vitamine D et en fluorure, peuvent aider à prévenir les cas graves d'ostéoporose. La consommation de suppléments de calcium durant toute la vie rapporte énormément pour les années à venir.

QUESTION

Avec l'énorme couverture des médias au sujet de l'ostéoporose, les femmes ne s'assurent-elles pas d'obtenir suffisamment de calcium ?

RÉPONSE

Non. Santé Canada cite que les femmes de 25 à 49 ans devraient consommer 700 mg de calcium chaque jour, alors que les femmes de plus de 50 ans devraient en consommer 800mg. La plupart des femmes ne consomment qu'environ 600 mg par jour.

RECOMMANDATIONS

Calcium (La consommation précoce et constante d'un supplément de calcium équilibré, de vitamine D et de fluorure.)

AGL (des rapports ont suggéré le soulagement de certains symptômes chez les femmes qui consommaient de l'AGL durant la période de la ménopause.

Vitamine E (des femmes en période de ménopause peuvent consommer la vitamine E pour le soulagement es bouffées de chaleur en raison de ses effets sur la circulation.

Supplément de protéines de source végétale (variété de nutriments sains)

Supplément de vitamines et minéraux multiples (variété de nutriment sains)

Contrôle de l'inconfort provoqué par les bouffées de chaleur

Consommer des boissons froides non alcoolisées

Utiliser un éventail

Prendre une douche froide avant le couché
Utiliser des draps et de la lingerie de coton
S'habiller de façon à pouvoir facilement enlever une couche de vêtements
Éviter les situations qui entraînent des bouffées de chaleur tels situations tendues, exercices vigoureux, exposition au soleil, aliments épicés, repas pris en vitesse ou boissons alcooliques

En réalité, pour de nombreuses femmes, le début de la ménopause procure un sentiment de libération. Elles vivent un nouveau sens de maturité, d'indépendance et de défi. Les femmes peuvent jouir d'une vie sexuelle même après la ménopause.

LA CINQUANTAINE

Pendant cette période, le rythme de vie commence à ralentir. Les valeurs sont réexaminées et les priorités changent. Les occasions et le succès ne sont plus aussi invitants, même s'ils sont encore présents. On doit accepter ses limites. La bureaucratie, le départ des enfants, les petits-enfants, l'hypothèque, les liens avec la communauté, le déclin de la force, les rides et les ventres tombant ramènent à la réalité. Il est temps de ralentir et d'affronter la réalité.

Finalement, nous commençons à nous rendre compte que si nous sommes en santé, nous sommes riches.

PROBLÈMES

Obésité

La cinquantaine est plus qu'un simple cliché. Les hormones changeantes, le mode de vie sédentaire et les surplus caloriques commencent à faire effet. Il est coûteux de remplacer une garde-robe, mais c'est le moindre prix à payer. Un poids excessif augmente les risques de maladie et peut entraîner hypertension, cardiopathie, diabète et arthrite en plus de problèmes émotionnels et psychologiques.

Dépression

Durant cette période d'ajustement aux nouvelles réalités, de nombreuses personnes souffrent de troubles affectifs. Le syndrome du nid vide, les échecs maritaux et familiaux, les frustrations au travail, le déclin de la santé, l'insécurité et l'anxiété ne sont que quelques-uns des facteurs en cause. Des antécédents familiaux de maladies et de crises majeures entraînent un risque accru de dépression. Environ 20% des personnes de ce groupe d'âge vivront une période de dépression.

SOLUTIONS

L'équation du contrôle de poids demeure la même.
Calories ingérées - calories brûlées = gain ou perte de poids.

Les calories ingérées peuvent être réduites en suivant un régime riche en fibres et faible en gras et en calories vides. Les substituts de repas équilibrés peuvent fournir les nutriments adéquats sans accumuler un surplus de calories. Un apport inadéquat prive l'organisme de nutriments essentiels, qui créent un sentiment de manque d'énergie, de fatigue, de faiblesse et d'hypersomnolence, tout comme les symptômes de la dépression. La dépression cause des troubles d'appétit, l'anorexie et la boulimie, qui sont des désordres alimentaires. Un supplément renfermant les nutriments essentiels allégera ces problèmes à un certain point en créant une situation favorable.

Question

N'est-il pas vrai qu'il est normal d'avoir un estomac fragile à l'approche de la cinquantaine et de la soixantaine ?

Réponse

Dans les pays industrialisés, ces problèmes sont souvent la règle plutôt que l'exception. Gastrite, maladie inflammatoire de l'appareil digestif, diverticulose, hémorroïdes, constipation et cancer de l'intestin sont endémiques dans notre culture. Dans les pays en voie de développement, où les régimes sont riches en fibres et pauvres en gras, de telles maladies sont rares. La population du monde industrialisé gagnerait donc énormément en augmentant son apport en fibres.

RECOMMANDATIONS

Barres de substitut de repas

Substitut de repas frappé à faible teneur en gras et en calories

Lécithine (émulsifiant)

Luzerne (riche en oligo-éléments et diurétique naturel en quantité suffisante)

Supplément de protéines de source végétale (variété de nutriments)

Supplément de vitamines et de minéraux multiples (variété de nutriments)

En dépit des images populaires des médias qui glorifient la jeunesse et la virilité, les personnes jeunes de coeur sont celles qui établissent un équilibre dans leur vie.

RETRAITE

Les Canadiens jouissent d'une plus grande longévité. La qualité de vie doit devenir une considération majeure pour les années à venir. L'organisme a tendance à se dégénérer au cours du vieillissement. Le vieillissement n'est pas synonyme de démence et de douleur inévitable. Si certains symptômes se font sentir, il y a des moyens de les retarder. Le taux auquel on perd ses facultés, son énergie et la joie de vivre dépend nettement des facteurs de mode de vie y compris les décisions nutritionnelles prises au cours des années antérieures.

PROBLÈMES

Dégénérescence

Les maladies chroniques sont un fléau pour les personnes âgées. Ostéoarthrite,

ostéoporose, hypertension, constipation, cancer, perte de l'ouïe, athérosclérose et emphysème sont des maladies à progression lente. Elles sont entraînées, non seulement par le simple fait de l'omission, mais par une vie d'habitudes. Les personnes âgées deviennent souvent dépendantes des médicaments, dont certains ont des effets secondaires notoires.

Dépendance

Perte de la vue, de la cognition, de l'appétit, de la dextérité et de la continence. Certaines personnes âgées deviennent dépendantes des spécialistes des soins de la santé. Certaines essaient de survivre avec du thé et des rôties et des aliments en conserve.

SOLUTIONS

La consommation de suppléments peut assurer un apport adéquat en nutriments. Ils peuvent améliorer la digestion des aliments et maintenir la régularité des selles. Pour maintenir la santé en général, il est important d'assurer que les nutriments essentiels sont consommés et absorbés.

La meilleure défense contre les maladies consiste à fortifier l'organisme. En outre, un régime alimentaire équilibré et un programme de suppléments de base aident à assurer que tous les besoins nutritionnels sont remplis. Certaines vitamines et certains minéraux peuvent parfois procurer un soulagement aux vrais problèmes.

Question

Suis-je vraiment aussi jeune que ce que me dicte mon état ?

Réponse

Oui et non. Oui, parce que la jeunesse est un état d'esprit. Non parce que l'âge du corps reflète l'état de la santé, qui reflète à son tour l'état des cellules, qui,

après tout, sont le produit des habitudes quotidiennes, y compris ce que nous choisissons de manger. Manger sainement et consommer des suppléments comme garantie.

Recommandations

AGL (peut diminuer certains symptômes ennuyeux de la post-ménopause)

Calcium (pour aider à prévenir l'ostéoporose, mais il est préférable de commencer la consommation tôt)

Supplément de fibre (aident à augmenter les fibres alimentaires et à prévenir les problèmes digestifs)

Vitamine C, vitamine E et beta-carotène (antioxydants qui peuvent renforcer l'appareil immunitaire)

Supplément de vitamines et minéraux multiples (variété de nutriments sains)

Luzerne (riche en agents anti-inflammatoires et en nutriments)

Bifidus (facilite la digestion)

Une méthode pratique et efficace consiste à faire une boisson frappée à partir de lait ou de jus à laquelle on ajoute les suppléments désirés. Ajoutez des fruits frais pour le goût. La consommation quotidienne d'une telle boisson peut aider à maintenir une bonne santé et tenir le médecin éloigné.

Achetez vos produits Shaklee en ligne au courriel suivant :

[http://www.messageplus@hotmail.com](mailto:www.messageplus@hotmail.com)

Sites : www.blitz101.com www.infopourmoi.ca

