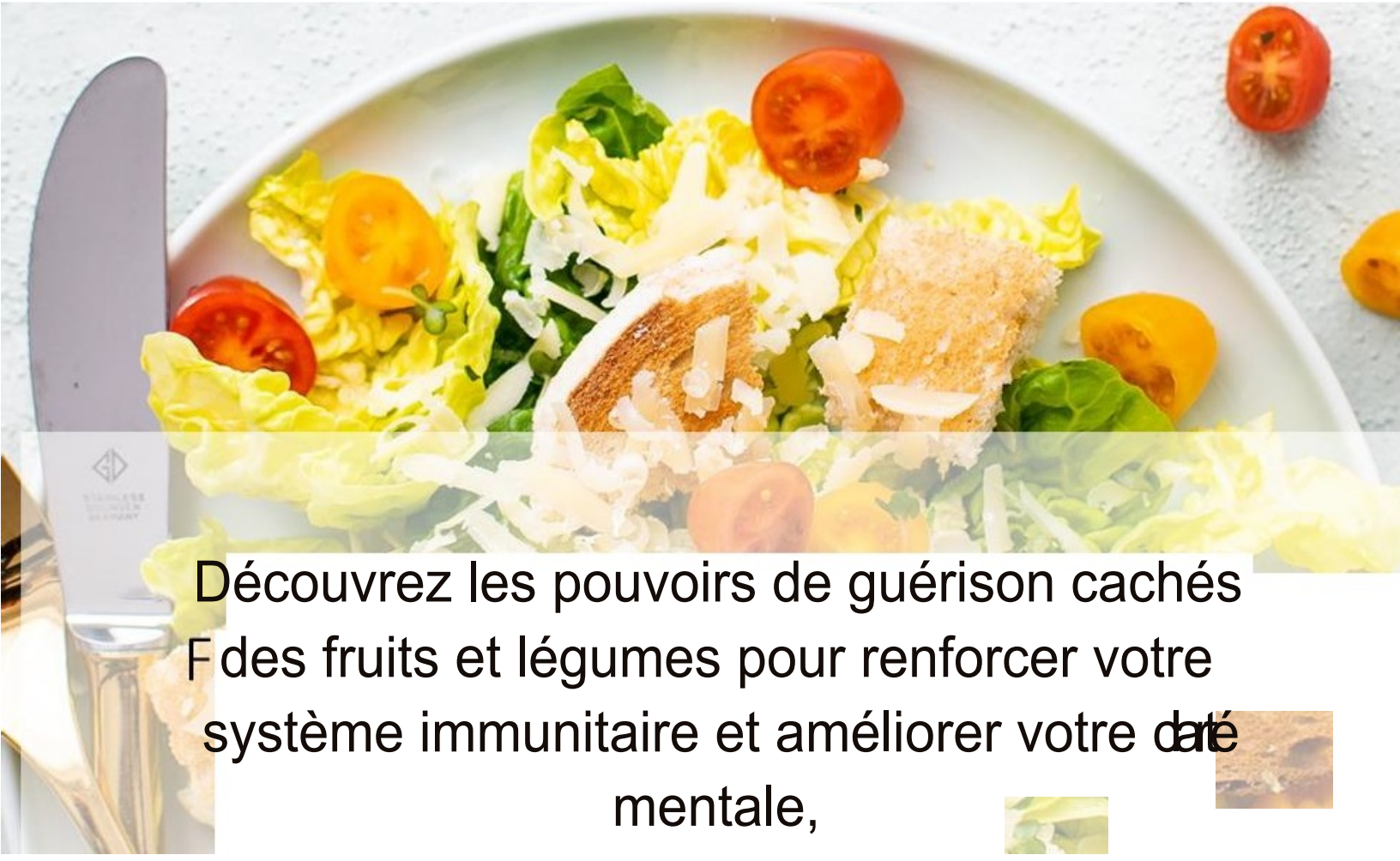


Le site

MIRACULOUS POWER

of
Fruits & Vegetables



Découvrez les pouvoirs de guérison cachés
F des fruits et légumes pour renforcer votre
système immunitaire et améliorer votre **car**
mentale,

Avis de non-responsabilité

Cet ebook a été rédigé à des fins d'information uniquement. Tous les efforts ont été faits pour rendre cet ebook aussi complet et précis que possible. Cependant, il peut y avoir des erreurs de typographie ou de contenu. De plus, cet ebook ne fournit des informations que jusqu'à la date de publication. Par conséquent, cet ebook doit être utilisé comme un guide - et non comme la source ultime.

Le but de ce livre électronique est d'éduquer. L'auteur et l'éditeur ne garantissent pas que les informations contenues dans ce livre électronique sont complètes et ne peuvent être tenus responsables de toute erreur ou omission. L'auteur et l'éditeur n'ont aucune responsabilité envers toute personne ou entité en ce qui concerne toute perte ou tout dommage causé ou supposé être causé directement ou indirectement par cet ebook.

LE POUVOIR MIRACULEUX DES FRUITS ET LÉGUMES

Table des matières

Chapitre 1 : Pourquoi les vitamines et les minéraux sont lasolution6

Commencer par les légumes et les fruits est lasolution9

Chapitre 2 : Introduction aux vitamines12

..... Vitamines
liposolubles13

..... Vitamines solu
bles dans l' eau15

Chapitre 3 : Introduction aux minéraux et autres nutriments étonnants présents dans les fruits et légumes18.....

Autres
..... micronutrim
nts essentiels20

Chapitre 4 : Fruits et légumes pour les performance s sportives23

Principaux fruits et légumes qui améliorent les performances
athlétiques24

..... Betteraves24

..... Pommes de
terre25

..... Epinard25

..... Kale25

..... Champignons
26

..... Carottes27

..... Pommes27

Chapitre 5 : Fruits et légumes superalimentaires étonnants pour l'humeur, l'énergie, la beauté et plus encore29.....

Brocoli et légumes verts à feuilles pour la beauté et la grossesse30

Le poivre de Cayenne pour la perte de poids, la testostérone, et plus encore32

Sureau pour l' inflammation34

Chapitre 6 : Comment les antioxydants vous aident à vivre plus longtemps37

Chapitre 7 : Comment utiliser les fruits et légumes pour améliorer votre santé

..... av
ec succès40.....

De combien de fruits et légumes avez-vous vraimentbesoin ?41

Les dangers d'un excès de fruits et légumes42

Chapitre 8 : Créer un régime alimentaire riche en fruits et légumes44

La stratégie : L'objectif est la variété45

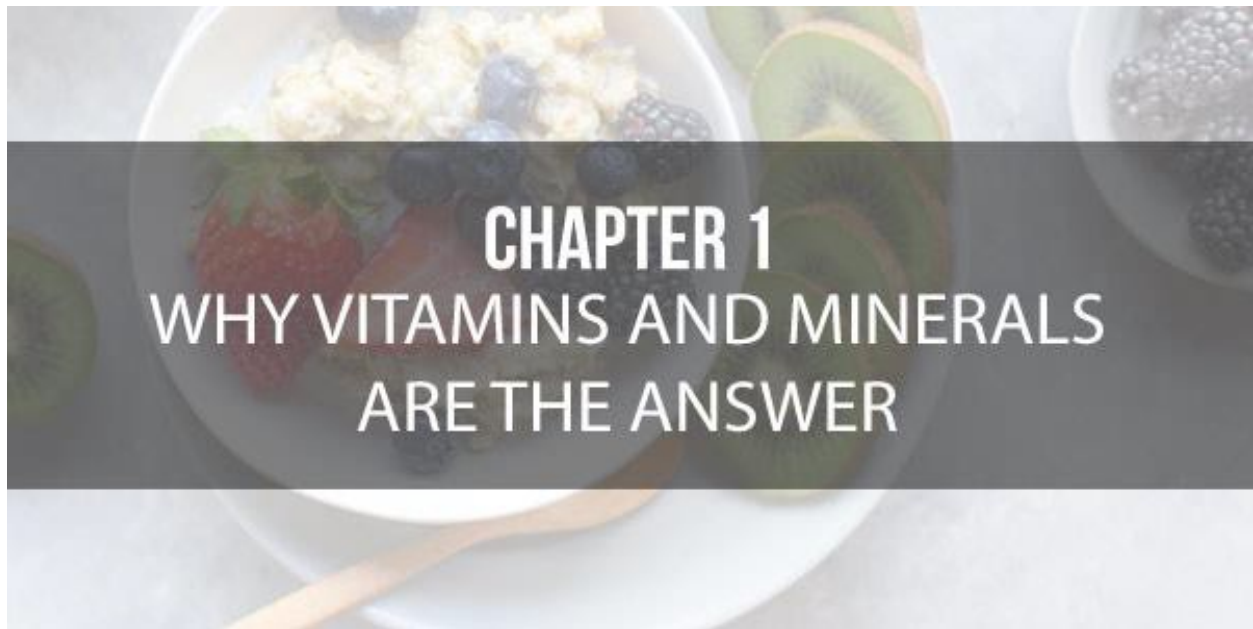
Comment augmenter la variété des fruits et légumes47

Chapitre 9 : Qu'en est-il des

..... complément
smultivitaminés ?49

Chapitre 10 : Conclusion - Votre plan pour une meilleure santé52

Chapitre 1 : Pourquoi les vitamines et les minéraux sont la réponse



Nous sommes nombreux à souhaiter avoir plus d'énergie, de meilleurs abdominaux et une concentration plus aiguisée. De même, nous nous surprenons souvent à souhaiter avoir une meilleure peau ou de meilleurs cheveux. Nous aimerions mieux *dormir* la nuit et nous aimerions nous réveiller un peu plus facilement (ces deux derniers points sont d'ailleurs liés !).

Cela a conduit à l'émergence de nombreuses industries, toutes conçues pour nous aider à nous sentir, à paraître et à être plus performants. Nous dépensons des sommes considérables en produits de soins de la peau, en suppléments pour le sommeil et en abonnements à des salles de sport. Nous essayons toutes sortes de choses folles, qu'il s'agisse de s'allonger sur un lit à

LE POUVOIR MIRACULEUX DES FRUITS ET LÉGUMES

pointes douces pour améliorer le sommeil (oui, ça existe !), de porter des lunettes de soleil qui bloquent les rayons bleus tout au long de l'année, ou encore d'essayer d'améliorer nos performances.

ou de porter des cristaux de guérison énergétique (qui sont aussi efficaces que de souhaiter très fort !).

Nous essayons ces choses parce que nous cherchons des réponses, et nous sommes désespérés. Nous sommes prêts à *tout* essayer. Et nous espérons, à chaque fois, que nous sommes sur le point de tomber sur la réponse et de libérer tout notre potentiel.

Nous espérons que l'UN de ces éléments apportera la réponse et nous aidera à nous sentir GRAND, car nous savons que nous pouvons vraiment le faire.

Mais très peu de ces stratégies font une différence notable.

Le problème ? Nous compliquons trop les choses. Et cela est dû en grande partie à l'énorme quantité de marketing qui nous est projetée quotidiennement.

En réalité, améliorer votre apparence et votre bien-être est très simple : il s'agit de l'essentiel !

Considérez ce qui est très probablement votre mode de vie actuel et votre régime alimentaire actuel. Levez la main si l'un de ces points vous concerne :

- Vous ne gérez pas vos cinq fruits et légumes par jour
- Vous consommez beaucoup d'aliments transformés et de plats préparés.

LE POUVOIR MIRACULEUX DES FRUITS ET LÉGUMES

- Vous allez au gymnase 3 fois par semaine ou moins - et n'êtes pas particulièrement mobile le reste du temps.
- Vous ne dormez pas assez

- Vous êtes dans un état de stress chronique en raison de pressions professionnelles, familiales et financières.
- Vous passez beaucoup de temps libre sur le canapé, à regarder des dessins animés.
- Vous passez plus de huit heures par jour devant un écran d'ordinateur, le dos voûté, le regard fixé sur un écran lumineux.
- Vous ne passez presque pas de temps à l'extérieur
- Vous buvez de l'eau du robinet contaminée
- Vous respirez un air nocif rempli de smog

C'est un tableau plutôt sombre, mais c'est vrai pour BEAUCOUP d'entre nous. Nous ne mangeons pas assez de légumes verts, nous ne dormons pas, nous nous gavons d'aliments sucrés et nous sommes constamment stressés. Puis nous nous demandons pourquoi nous ne nous sentons pas à 100% !

Même si vous aviez raison sur la plupart de ces points, la vérité est que nos modes de vie modernes sont absolument terribles pour notre santé. Cela est vrai jusqu'au fait que la plupart d'entre nous sont trop à l'aise - nous nous sommes "adaptés" à un mode de vie confortable et domestiqué, et notre corps a donc oublié comment gérer le stress ou les difficultés.

Prenons l'exemple des sorties en plein air. La plupart d'entre nous ne le font pas assez, ce qui signifie que nous ne recevons pas l'important stimulus de la lumière du soleil, qui aide à encourager l'organisme à produire de la vitamine D, qui

LE POUVOIR MIRACULEUX DES FRUITS ET LÉGUMES
à son tour régule des choses comme les hormones, les
protéines et les protéines.

la production, le sommeil, l'humeur... et même l'appétit ! Sans cet apport important (appelé "zeitgebers externes" dans la littérature scientifique), notre corps perd une partie de son rythme naturel et certains processus sont interrompus.

Mais il y a aussi l'énorme avantage d'être dans le froid. Même lorsque le soleil n'est pas au rendez-vous, le fait d'être à l'extérieur contribue à augmenter le taux de testostérone, à renforcer notre système immunitaire et même à améliorer notre capacité à réguler notre propre température corporelle. Faut-il s'étonner que nous nous sentions toujours "étouffés" si nous n'entraînons jamais cet aspect de notre santé ?

Même passer du temps pieds nus sur la terre (ce qui entraîne les petits muscles du pied), même plonger dans l'eau et retenir sa respiration (ce qui entraîne nos poumons et améliore notre équilibre en CO₂)... ce sont toutes des choses dont notre corps a besoin. Et nous ne les lui donnons pas.

Et nos corps se détériorent massivement en conséquence. Comparez un loup dans la nature à un chien domestique en surpoids et gâté. Lequel est en meilleure santé ?

VOUS êtes ce chien domestique. Plus un mode de vie extrêmement stressant et le manque de sommeil...

Commencer par les légumes et les fruits est la solution

Commencer par les légumes et les fruits est la

LE POUVOIR MIRACULEUX DES FRUITS ET LÉGUMES
solution. Pourquoi ?

C'est très bien que je vous dise que vous devez faire de l'exercice tout au long de la journée, que vous devez manger parfaitement et que vous devez faire de longues baignades dans de l'eau glacée le matin.

Le problème, c'est que nous n'avons pas le temps pour cela et que nos corps sont maintenant tellement inadaptés qu'ils ne le supporteraient pas.

Même en modifiant votre régime alimentaire - en vous débarrassant de tous les aliments transformés indésirables, en réduisant le nombre de calories totales, en augmentant le nombre de fibres, en réduisant les glucides simples... c'est beaucoup de travail et cela peut devenir assez compliqué.

C'est pourquoi le meilleur endroit pour commencer est de réparer l'une des *plus grandes* des problèmes de la vie moderne. C'est-à-dire : le manque de micronutriments.

Les micronutriments sont des vitamines, des minéraux, des acides aminés, des acides gras, des antioxydants et d'autres ingrédients actifs présents dans notre alimentation que notre corps utilise à des fins très diverses.

Ce que beaucoup de gens ne réalisent pas, c'est que nous *sommes* littéralement ce que nous mangeons. On entend souvent cela, mais beaucoup de gens pensent qu'il s'agit d'une sorte de métaphore. Mais non : votre corps absorbe les

LE POUVOIR MIRACULEUX DES FRUITS ET LÉGUMES
nutriments que vous consommez et les utilisez ensuite pour
reconstruire votre corps.

Par exemple, vos os sont constitués en partie de calcium et de magnésium. Ceux-ci contribuent également à renforcer votre tissu conjonctif.

(tendons et ligaments), vos dents et vos ongles. Les tissus conjonctifs bénéficient également des bienfaits du collagène (présent dans le bouillon d'os), qui contribue également à améliorer votre peau.

Si seulement vous pouviez intégrer davantage de fruits et de légumes dans votre alimentation, vous deviendriez la version la plus saine et la plus efficace de vous-même. Et cela pourrait alors vous donner l'énergie et la volonté nécessaires pour faire le reste.

Les fruits et légumes peuvent même surcharger votre métabolisme, vous aidant ainsi à brûler beaucoup plus de graisses !

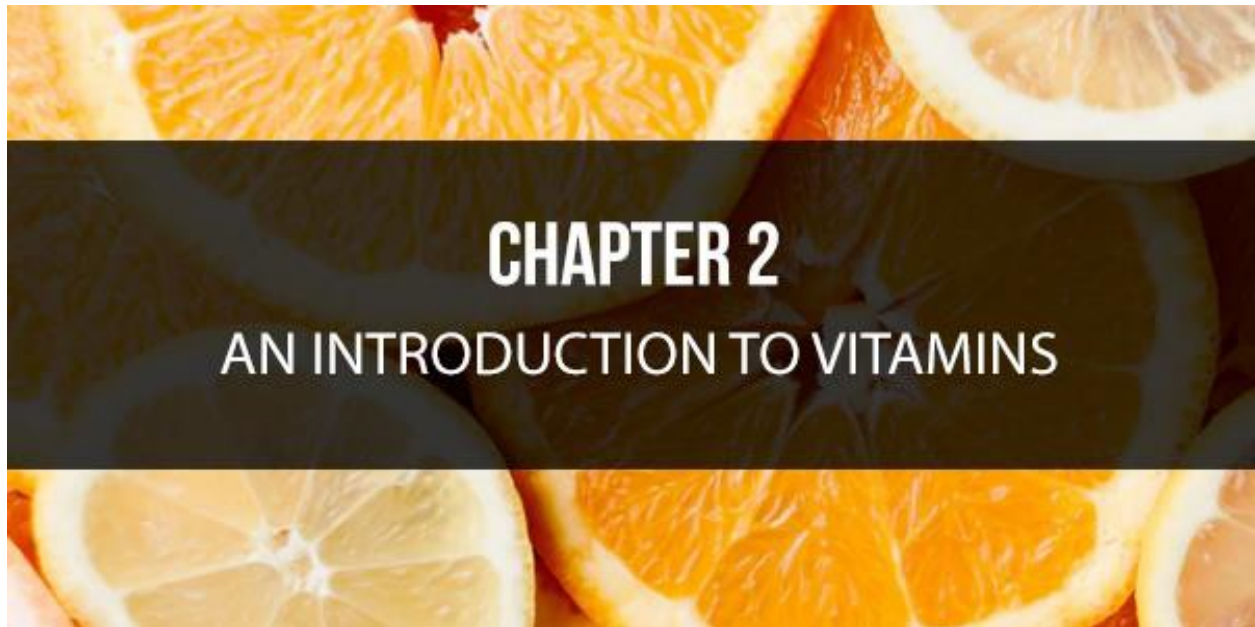
Comme nous le verrons dans la suite de ce livre, il n'est pas forcément difficile de fixer sa consommation de fruits et légumes. Si vous êtes stratégique, quelques changements simples peuvent transformer votre santé et votre bien-être.

Ce livre présente également de nombreuses autres façons étonnantes et complexes dont les fruits peuvent améliorer votre santé et vos performances, dont certaines sont absolument transformatrices de votre apparence et de vos sensations.

Vous saurez précisément de quels fruits et légumes vous avez besoin pour guérir *toutes* vos maladies actuelles, et vous saurez précisément comment les obtenir.

Allons-y.

Chapitre 2 : Une introduction à Vitamines



Avant d'aller plus loin, examinons de plus près les bienfaits spécifiques des fruits et légumes. Et bien sûr, le premier point de départ est la teneur en vitamines.

Vous serez peut-être surpris d'apprendre que les vitamines ont été découvertes il y a moins de 100 ans. Jusqu'à ce qu'elles soient officiellement découvertes, les médecins savaient que certains aliments aidaient à résoudre certains problèmes physiques, mais ils ne comprenaient pas pourquoi. Par exemple, la marine britannique s'est approvisionnée en citrons verts dès 1755, car les médecins avaient découvert que le fait d'en manger une certaine quantité chaque jour, ou d'en boire le jus, empêchait les marins de contracter le scorbut.

Toutefois, ce n'est qu'en 1912 que Casimir Funk, travaillant au Royaume-Uni puis aux États-Unis, a inventé le terme "vitamines", qui est ensuite devenu "vitamines".

L'étude des vitamines a progressé depuis cette époque, et si la plupart d'entre nous connaissent le nom des vitamines les plus courantes, nous ne comprenons pas toujours ce qu'elles font.

Il existe deux types de vitamines. Ce sont les vitamines liposolubles et les vitamines hydrosolubles.

Les vitamines liposolubles sont les vitamines que le corps est capable de stocker. Cela signifie que si vous n'utilisez pas toutes les vitamines que vous consommez, elles peuvent être stockées dans le corps pour être utilisées lorsque le corps en aura besoin.

L'avantage évident des vitamines liposolubles est que si votre alimentation est temporairement déficiente en l'une de ces vitamines, vous risquez moins de souffrir d'une carence.

L'inconvénient de ces types de vitamines est que si vous en consommez trop, votre corps est incapable d'éliminer le surplus et vous pourriez souffrir d'une surdose de vitamines.

Vitamines liposolubles

Les vitamines liposolubles les plus connues sont la vitamine A, la vitamine D, la vitamine E et la vitamine K.

La vitamine A contribue à maintenir l'hydratation de la peau et à faire en sorte que les muqueuses restent humides, souples et lisses. Elle contribue également à maintenir une bonne vue dans des conditions de faible luminosité, à préserver la santé du système reproducteur et à favoriser une croissance osseuse saine. Les sources de vitamine A sont le lait entier, le beurre, les œufs et le foie. Une forme de vitamine A, les caroténoïdes, se trouvent dans les légumes et les fruits rouges, jaunes et vert foncé.

La vitamine D est essentielle à l'absorption du calcium par l'organisme. Elle est donc responsable de la santé des dents et des os, tout comme le calcium.

Cependant, les deux sont nécessaires et fonctionnent ensemble. La vitamine D est souvent ajoutée aux aliments "enrichis" tels que les matières grasses à tartiner et les céréales. Elle est également connue sous le nom de vitamine du soleil, car la principale source de vitamine D est la lumière du soleil.

La vitamine E est responsable du maintien de la santé des muscles, du système nerveux et du système reproducteur. Elle est également un antioxydant. Comme elle est liposoluble, elle est stockée dans l'organisme et peut contribuer à protéger les cellules de l'organisme contre les effets des radicaux libres, qui peuvent endommager les autres cellules de l'organisme.

Les sources de vitamine E sont les céréales complètes, les noix, l'huile de germe de blé et les légumes à feuilles vertes. Le

LE POUVOIR MIRACULEUX DES FRUITS ET LÉGUMES
surdosage en vitamine est considéré comme dangereux.

La vitamine K est principalement responsable de la coagulation du sang. Sans elle, chaque fois que vous vous coupez, vous risquez de vous vider de votre sang.

Cette vitamine fabrique également les tissus rénaux et les os. Les sources de vitamine K sont le foie, le fromage, les céréales, les légumes à feuilles vert foncé et les fruits. Elle est également fabriquée dans les intestins par des bactéries amies.

Les vitamines hydrosolubles ne peuvent pas être stockées dans l'organisme. Cela signifie que si vous consommez une trop grande quantité d'une de ces vitamines, la quantité qui n'est pas utilisée est excrétée par l'urine. L'avantage des vitamines hydrosolubles est qu'il est peu probable que vous souffriez d'un surdosage.

L'inconvénient de ces vitamines est que vous devrez peut-être en prendre de plus grandes quantités car elles ne peuvent pas être stockées. Si votre alimentation est déficiente en l'une de ces vitamines, même pour une courte période, vous pouvez souffrir de symptômes de carence vitaminique, car votre organisme ne peut pas stocker de réserves.

Vitamines solubles dans l'eau

Les vitamines hydrosolubles les plus connues sont la vitamine C et l'ensemble du groupe des vitamines B.

La vitamine C est également connue sous le nom d'acide ascorbique. Elle aide à maintenir les tissus conjonctifs de l'organisme, c'est-à-dire la charpente musculaire, graisseuse et osseuse. Elle contribue également à la cicatrisation des plaies en

LE POUVOIR MIRACULEUX DES FRUITS ET LÉGUMES
accélérant la production de nouvelles cellules, est un antioxydant
et aide l'organisme à

absorber le fer. Une autre fonction de la vitamine C est de protéger le système immunitaire de l'organisme pour lui permettre de combattre les infections.

Les sources de vitamine C sont les fruits, les jus de fruits et les légumes. Le groupe des vitamines B comprend la B1 ou thiamine, la B2 ou riboflavine, la B3 ou niacine, la B6 ou pyridoxine et la B12 ou cyanocobalamine. Ce groupe de vitamines s'occupe essentiellement du bon fonctionnement de l'organisme.

La vitamine B1 est essentielle pour aider l'organisme à métaboliser l'énergie provenant des graisses, de l'alcool et des glucides. Les sources de cette vitamine sont la viande de porc maigre, les céréales non raffinées, les graines et les noix.

La B2 aide l'organisme à utiliser et à digérer les glucides et les protéines et maintient un appétit sain. Les sources de B2 sont le poisson, la volaille, la viande, le lait et les œufs. La levure de bière est une bonne source de cette vitamine, tout comme les légumes à feuilles sombres.

La B3 est essentielle à une bonne croissance et permet à l'oxygène de circuler dans les tissus du corps. Elle est également responsable du maintien d'un appétit sain. Les sources de vitamine B3 sont le pain et les céréales enrichis et la viande.

La B6 est responsable de l'obtention de nutriments et d'énergie à partir des aliments que nous mangeons. Elle aide à prévenir les

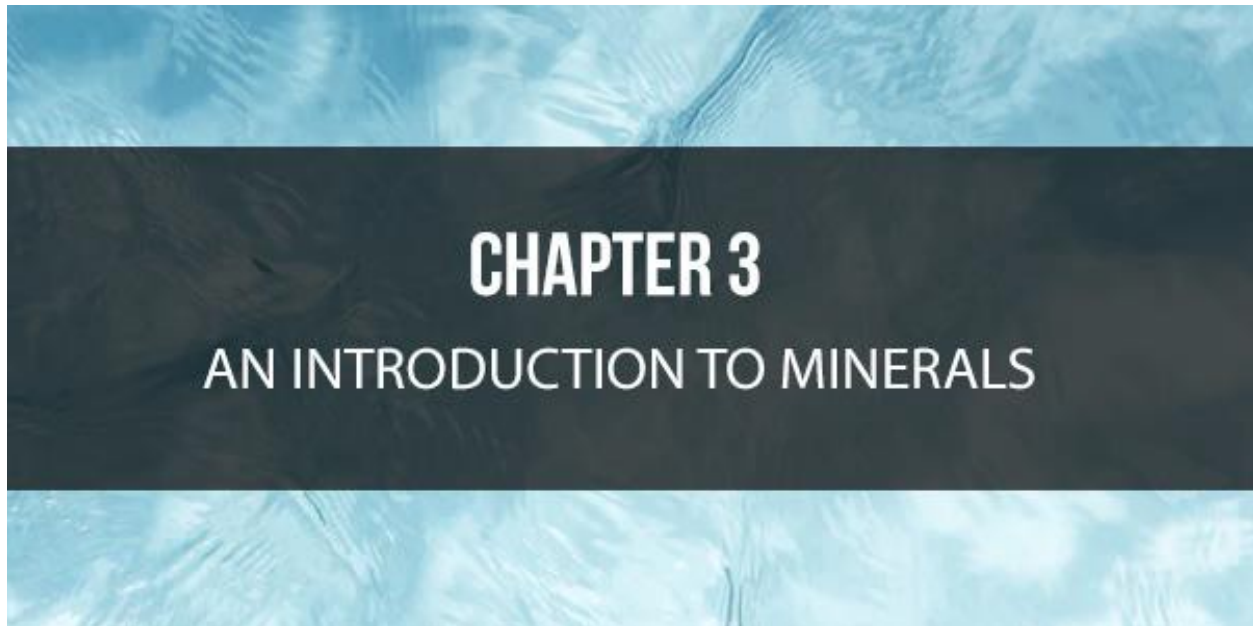
LE POUVOIR MIRACULEUX DES FRUITS ET LÉGUMES
maladies cardiaques en éliminant l'excès d'homocystéine dans le
sang. Les haricots de soja sont une source de B6,

signifie, noix, œufs, céréales complètes, poisson, agneau, porto, poulet et lait.

La B12 contribue à la fabrication de globules rouges sains. Elle permet également à l'organisme de transmettre des messages entre les cellules nerveuses du corps, ce qui nous permet d'entendre, de bouger, de penser et d'effectuer des activités quotidiennes normales. Elle est fabriquée par les bactéries de l'intestin grêle du corps. Cette vitamine est ajoutée à de nombreux aliments, notamment les céréales, et bien qu'il s'agisse d'une vitamine hydrosoluble, elle peut être stockée dans le foie. Les sources de B12 comprennent la volaille, le poisson, le lait, la viande et les œufs.

La meilleure façon de s'assurer que vous absorbez suffisamment de vitamines hydrosolubles et liposolubles est d'avoir une alimentation équilibrée. Si vous pensez que vous souffrez d'une carence en certaines vitamines, vous devez consulter un médecin.

Chapitre 3 : Introduction aux minéraux et autres nutriments étonnants présents dans les fruits et les légumes



Alors que les fruits sont généralement riches en vitamines, les minéraux proviennent plutôt des légumes - mais ne vous y trompez pas, les fruits ET les légumes en sont tous deux riches.

Une bonne question pour commencer pourrait donc être : quelle est la différence entre une vitamine et un minéral ?

Alors que les vitamines sont organiques et donc généralement assez volatiles (elles peuvent être décomposées par la chaleur, l'air et les acides), les minéraux sont à l'inverse inorganiques. En fait, un minéral peut être un métal ou une roche, ce qui n'est jamais vraiment le cas.

que vous considérez comme un élément fondamental de ce qui vous rend *VOUS*.

Mais les minéraux *sont* en effet essentiels au bon fonctionnement du corps humain. Le fer, par exemple, est un minéral essentiel que le corps utilise pour fabriquer de l'hémoglobine - les globules rouges qui voyagent dans le corps en transportant de l'oxygène. Sans ce processus, il serait impossible de fournir de l'énergie au corps pour les innombrables fonctions cruciales qui s'y déroulent, notamment la respiration, la digestion, etc.

En général, les minéraux ont un rôle un peu plus fondamental dans les éléments structurels du corps humain - et les éléments plus durs. Par exemple, les minéraux forment les os, les tendons et les ligaments.

Cependant, les minéraux jouent également un rôle dans la conduction. Après tout, le corps est alimenté en électricité, et le maintien d'une charge correcte est crucial pour le bon fonctionnement de nos muscles et de notre cerveau. C'est pourquoi un mauvais équilibre entre le sodium et le potassium peut provoquer des crampes, car le corps est incapable d'envoyer correctement des messages aux muscles. De même, un manque de calcium peut réduire la force, car il est nécessaire pour gérer la charge dans les cellules musculaires.

Le saviez-vous ? Vous pouvez faire la différence entre un fruit et un légume grâce à la graine ou au noyau. Les légumes n'en ont pas ! Parmi les aliments dont la catégorisation est surprenante, citons : la tomate (fruit), la noix de coco (fruit), l'avocat (fruit) et le concombre (fruit).

Autres micronutriments essentiels

En plus d'être riches en vitamines et en minéraux, les fruits et légumes sont également une source importante des deux autres nutriments essentiels. Les autres nutriments essentiels sont : les acides gras essentiels et les acides aminés essentiels.

Le terme "essentiel" signifie que ces substances ne peuvent être synthétisées par l'organisme et qu'elles doivent donc être obtenues par le biais de notre alimentation. Et peut-être cela devrait-il être un indice de l'importance du problème que pose le fait que 99 % d'entre nous *ne* les obtiennent *pas* de cette manière !

Alors, que font ces nutriments ?

Eh bien, les acides aminés sont essentiellement les éléments constitutifs des protéines. Nous en obtenons beaucoup de la viande, et notre corps va ensuite décomposer ces éléments constitutifs afin de reconstruire nos tissus. Comme nous l'avons vu au début de ce livre, nous *sommes* littéralement ce que nous

mangeons !

C'est pourquoi les acides aminés, et les protéines par extension, sont si importants pour les culturistes et les athlètes qui essaient de se muscler.

Les recherches suggèrent que l'équilibre optimal pour les athlètes est de 1 gramme de protéines pour chaque livre de poids corporel. Les protéines présentent également d'autres avantages : il est beaucoup plus difficile de les transformer en graisses, par exemple, et elles ont un effet thermogénique, ce qui signifie que leur simple digestion permet de brûler des calories !

Ainsi, de nombreuses personnes s'efforcent de trouver des sources de protéines à partir de la viande et mangent de grandes quantités de poulet pour développer leurs muscles. Cela peut devenir un travail difficile ! Mais ce qu'ils oublient, c'est que les légumes et même les fruits contiennent également des protéines (bien que les légumes soient légèrement supérieurs en ce sens).

Ne comptez pas seulement les protéines que vous avez obtenues grâce à la boisson protéinée et au poulet, mais pensez aussi à la quantité de brocoli qui *se trouve à côté* du poulet.

Les acides aminés jouent également une multitude d'autres rôles dans l'organisme et sont utilisés pour produire des enzymes digestives, des neurotransmetteurs (substances chimiques du cerveau) et bien plus encore. Ils peuvent aussi faire des choses comme créer

Enfin, les fruits et légumes contiennent des acides gras essentiels. Il s'agit de graisses importantes qui nous aident à mieux absorber d'autres fruits et légumes, et qui présentent également toute une série d'autres avantages utiles, comme

LE POUVOIR MIRACULEUX DES FRUITS ET LÉGUMES
l'amélioration des fonctions cérébrales (le cerveau est constitué
d'une grande quantité de graisses !).

Les oméga 3 sont l'un des acides gras essentiels les plus puissants qui soient et présentent une foule d'avantages étonnants. Souvent, nous pensons que les oméga 3 proviennent du poisson, mais en fait, ils sont également présents en grande quantité dans les algues, les graines de chanvre, les noix, les haricots rouges, le soja, etc.

Chapitre 4 : Fruits et légumes pour les performances athlétiques



Lorsque vous pensez à un régime pour la construction musculaire, votre esprit se tourne probablement vers les options classiques. Vous vous concentrerez probablement sur les sources de protéines comme le poulet, le thon et les œufs. Le régime d'un athlète ne devrait être composé que de méta et de riz cuit à la vapeur, non ?

Mais ce n'est pas, loin s'en faut, le seul type d'aliments qui sera utile pour développer les muscles et améliorer les performances. En fait, pour la musculation, le sprint, la natation, la course de fond et tout autre type d'activité athlétique, il est très important d'avoir une alimentation équilibrée qui intègre un large éventail de groupes alimentaires différents.

En particulier, il est *essentiel que* vous consommiez des fruits et des légumes.

Vous souhaitez prendre des suppléments pour améliorer vos performances sportives ? Ce qui pourrait vous intéresser, c'est que la consommation de fruits et de légumes peut en fait être *plus efficace*, tout en étant beaucoup moins coûteuse et en présentant une myriade d'autres avantages étonnants pour la santé !

Voici quelques exemples.

Principaux fruits et légumes qui améliorent les performances athlétiques

Betteraves

La betterave est de loin l'un des légumes les plus importants pour la construction musculaire et pour les sportifs de tous types.

En effet, la betterave est l'un des aliments les plus efficaces au monde pour augmenter le taux d'oxyde nitrique. L'oxyde nitrique est un "vasodilatateur" naturel. Cela signifie qu'il peut provoquer la dilatation (l'élargissement) des vaisseaux sanguins (veines et artères), favorisant ainsi la circulation de l'oxygène et des nutriments dans le corps. Le résultat est que les muscles reçoivent plus d'oxygène et d'énergie pendant l'entraînement et plus de nutriments pour améliorer la récupération.

Cela peut vous aider à soulever plus de charges, à courir plus loin et à récupérer plus rapidement.

Pommes de terre

Les glucides sont souvent présentés comme les méchants, mais ils sont en fait très importants pour la construction musculaire et l'entraînement physique en général. Les pommes de terre sont un bon choix de glucides car elles sont également riches en fibres, riches en vitamine C (qui favorise la récupération) et pauvres en calories. Consommez-les après une séance d'entraînement et l'énergie ira directement aux muscles plutôt qu'à la taille.

Epinards

Les épinards sont des légumes riches en protéines et constituent une bonne source de phytoecdystéroïdes. Ceux-ci n'ont rien en commun avec les stéroïdes anabolisants, mais ils peuvent avoir un effet similaire.

- Certaines études suggèrent qu'ils constituent une bonne option pour encourager la construction musculaire et la production de testostérone.

Chou frisé

Le chou frisé est le légume le plus riche en calcium. Le calcium est en fait très important pour vos séances d'entraînement, car il contribue non seulement à renforcer les os, mais aussi le tissu conjonctif *et* à renforcer les contractions pour une puissance plus explosive pendant les séances d'entraînement.

Le chou frisé est très à la mode en ce moment, car il est riche en protéines et pauvre en calories. Dommage qu'il coûte cher !

Champignons

Les champignons ne sont techniquement pas des fruits *ou des* légumes, mais on les trouve dans la même allée et ils sont sans danger pour les végétaliens, donc on peut les inclure ici. Les champignons ne sont pas seulement une autre excellente source de protéines, mais ils présentent également de nombreux autres avantages et bénéfices pour la santé. Ils sont pleins de minéraux, ils peuvent favoriser la récupération après l'entraînement et bien d'autres choses encore !

Ce n'est sûrement qu'une question de temps avant que l'on ne voie apparaître des boissons protéinées à base de champignons dans les magasins de produits naturels !

L'autre avantage étonnant des champignons est qu'ils contiennent de la vitamine D. En fait, ils sont l'une des rares sources alimentaires de vitamine D ! (L'autre étant les poissons gras).

C'est important, car la vitamine D est considérée comme un régulateur hormonal principal, responsable de l'encouragement de la production de testostérone en particulier - l'une des principales hormones anabolisantes pour la construction musculaire et la combustion des graisses.

De plus, il a été récemment démontré que la vitamine D est *beaucoup plus efficace* que la vitamine C pour soutenir le système immunitaire et prévenir les rhumes et les gripes.

Comme tout athlète le sait, un rhume peut suffire à faire dérailler complètement le plan d'entraînement d'un athlète, ce qui peut faire la différence entre la victoire et l'échec !

Carottes

Les carottes sont généralement saines et constituent une excellente source de vitamines A, C et K. Mais ce qui est vraiment intéressant avec elles, c'est la lutéine, qui peut contribuer à augmenter les niveaux d'énergie et à améliorer l'efficacité de vos mitochondries !

Vos mitochondries sont les usines énergétiques de vos cellules qui convertissent le glucose en ATP (le glucose étant le sucre qui provient des glucides, et l'ATP étant la forme d'énergie utilisable dans votre corps). En résumé, cela signifie qu'avec les carottes et d'autres sources de lutéine, vous pouvez courir plus vite et que vous brûlez plus de calories même au repos !

Dans une étude, des rats ont reçu de la lutéine (qui a besoin d'une source de graisse pour être absorbée, comme le lait) et on a constaté qu'ils se sont mis à courir *volontairement* de longues distances dans leur roue, brûlant ainsi beaucoup plus de graisse.

Pommes

Les pommes sont riches en vitamine C, qui est une autre vitamine cruciale pour renforcer le système immunitaire et aider les athlètes à s'entraîner plus longtemps et plus dur sans faillir. La vitamine C contribue également à encourager la réparation des tissus musculaires, augmente la sérotonine pour faciliter la récupération mentale, et augmente même la production de testostérone et d'oxyde nitrique lorsqu'elle est associée au zinc.

En plus de tout cela, les pommes sont également très riches en fibres, qui peuvent aider à améliorer le transit intestinal, l'absorption des aliments, la pression artérielle, et plus encore. Les fibres sont également essentielles au maintien d'un microbiome sain, qui peut à son tour favoriser un système immunitaire sain, une meilleure humeur, une perte de poids, et bien plus encore.

Chapitre 5 : Fruits et légumes superalimentaires étonnants pour l'humeur, l'énergie, la beauté et Plus



Vous n'êtes pas particulièrement intéressé par la perte de poids ?
Peut-être êtes-vous déjà heureux de la taille que vous avez ?
(Tant mieux pour vous !)

Vous n'êtes peut-être pas un athlète ? Peut-être n'avez-vous
pas de problèmes de santé notables ?

Écoutez, les fruits et légumes sont pour *tout le monde*. Et pour
enfoncer le clou, voici d'autres exemples de fruits et de légumes
dont les bienfaits pour la santé varient énormément !

Brocoli et légumes verts à feuilles pour la beauté et la grossesse

Oui, les fruits et légumes peuvent vous aider à être plus belle. Et c'est vrai même pour quelque chose d'aussi simple que votre humble brocoli !

Le brocoli est peut-être un peu moins "exotique" que certains des autres fruits et légumes superalimentaires de cette liste. Mais ne vous laissez pas tromper : il s'agit tout de même d'un aliment incroyablement nutritif que tout le monde devrait consommer en plus grande quantité.

Pour commencer, le brocoli est une bonne source de fibres et peut, une fois de plus, contribuer à améliorer votre digestion, vos selles et bien plus encore. En plus de cela, le brocoli est également très riche en vitamines K et C, en fibres, en potassium, en collagène, en fer, en calcium, etc.

Commençons par nous intéresser au collagène. C'est quelque chose dont nous avons tous besoin mais que très peu d'entre nous obtiennent. Il a été démontré que le collagène améliore les fonctions cérébrales et combat la maladie d'Alzheimer. Il aide également à réduire les douleurs dorsales, améliore l'élasticité de la peau, renforce les ongles, combat le syndrome de l'intestin qui fuit, lutte contre les douleurs aux genoux et renforce généralement les tendons, les ligaments et les os.

C'est pourquoi des plats tels que le bouillon d'os sont si

incroyablement bons pour nous. Et maintenant, des recherches récentes suggèrent une raison encore plus puissante pour laquelle le collagène pourrait être *si* important. Les chercheurs soupçonnent maintenant que les humains auraient autrefois vécu principalement en

manger de la moelle osseuse provenant de carcasses d'animaux. L'argument est que les chasseurs-cueilleurs étaient peut-être mal équipés pour s'attaquer à de grosses proies. Cependant, nous étions très doués pour traquer nos proies et les suivre.

Ce qui se serait probablement produit souvent, c'est que nous aurions suivi des antilopes et d'autres animaux jusqu'à ce qu'ils soient attaqués et tués par des animaux comme les lions et les tigres. Ils auraient alors dépouillé ces animaux de toute leur viande, laissant derrière eux le squelette. C'est alors que les humains, rusés et pleins de ressources, seraient arrivés, auraient brisé les os avec leurs mains tactiles, puis auraient mangé le collagène nutritif qui se trouvait à l'intérieur.

Si cela est vrai, alors nous avons évolué dans un environnement où nous consommions de grandes quantités des constituants des os. Et nous nous trouvons maintenant projetés dans un monde où nous ne recevons que très rarement ces nutriments essentiels. Si c'est le cas, le brocoli pourrait être encore plus bénéfique que ce que nous pensions au départ !

Les femmes enceintes doivent absolument envisager de manger plus de brocolis et plus de légumes verts en général. En effet, le brocoli et de nombreuses feuilles de salade sont une bonne source d'acide folique, dont la consommation est recommandée à toutes les mères. Un apport insuffisant en folates augmente le risque de complications pendant la grossesse, et c'est pourquoi beaucoup de mères essaient d'en obtenir plus artificiellement en

LE POUVOIR MIRACULEUX DES FRUITS ET LÉGUMES
utilisant des compléments alimentaires pour femmes enceintes.

C'est ici qu'il est important de souligner les avantages considérables qu'il y a à obtenir davantage de nutriments par le biais de votre alimentation plutôt que par des compléments. S'il est vrai que vous pouvez tirer profit des compléments, l'indice se trouve dans leur nom. Ils sont destinés à *compléter* votre régime alimentaire habituel.

C'est-à-dire qu'ils doivent être pris en *plus de votre* régime alimentaire habituel, plutôt que comme une alternative. Les nutriments issus de votre alimentation sont bien plus efficaces que ceux pris sous forme de pilules, car ils sont associés à de nombreux *autres* nutriments, graisses, fibres et autres éléments.

Ensemble, ces éléments contribuent à améliorer l'absorption des éléments clés, ce qui les rend beaucoup plus efficaces. Il faut savoir que le corps humain a évolué en étant exposé à ces aliments et qu'il est donc conçu de manière optimale pour extraire la valeur nutritionnelle sous cette forme.

Il *n'est pas* conçu pour consommer des nutriments sous une forme synthétique. C'est pourquoi beaucoup vous disent de ne pas prendre de comprimés de vitamines à "jeun". Elles fonctionnent *mieux* sous forme d'aliments.

Le poivre de Cayenne pour la perte de poids, la testostérone, et Plus

Le poivre de Cayenne est quant à lui un autre outil formidable

LE POUVOIR MIRACULEUX DES FRUITS ET LÉGUMES
dans la lutte contre l'inflammation. Il s'agit d'un composé qui
rend les aliments épicés et que l'on retrouve largement dans les
onguents et les crèmes en raison de ses propriétés anti-
inflammatoires.

les effets de l'inflammation. Il s'agit également d'un antidouleur courant, car il prive les cellules nerveuses de la substance chimique "substance P". La substance P est à l'origine de l'inflammation *et de la* sensation de douleur. C'est donc une excellente chose à ajouter à votre régime alimentaire si vous souffrez d'une maladie comme la fibromyalgie ou l'arthrite.

La cayenne contient également des flavonoïdes et des caroténoïdes. Ces derniers sont des antioxydants qui préviennent les dommages cellulaires, luttant ainsi davantage contre l'inflammation.

Le poivre de Cayenne présente également un certain nombre d'autres avantages impressionnants. Par exemple, il s'est avéré être un coupe-faim efficace, ce qui signifie que si vous avez du mal à suivre un régime, il vous sera peut-être plus facile d'être discipliné et de commencer à perdre du poids.

En même temps, le poivre de Cayenne peut aider à améliorer la digestion. C'est important car une meilleure digestion ne vous donne pas seulement plus d'énergie et évite les malaises, mais elle vous aide aussi à mieux absorber les nutriments de vos aliments. Cela signifie que *tous* les avantages dont vous bénéficiez grâce aux autres super aliments de cette liste seront alors portés à 11.

De plus, il a été démontré que le poivre de Cayenne augmente la testostérone. Il s'agit bien sûr de l'hormone que la plupart d'entre

LE POUVOIR MIRACULEUX DES FRUITS ET LÉGUMES
nous connaissent sous le nom d'"hormone mâle" et qui est
responsable de la libido masculine, ainsi que de nombreuses
différences entre les hommes et les femmes.

femmes. L'augmentation de la testostérone chez les hommes permet d'accroître le tonus musculaire, de réduire le stockage des graisses, d'augmenter l'agressivité, de faciliter la récupération, de fortifier le système immunitaire, etc.

Les hommes qui n'ont pas un apport suffisant en testostérone présentent des signes de dépression, une baisse d'énergie, une baisse d'humeur et une baisse de libido. Ils sont également confrontés à une prise de poids et à une faible masse musculaire. À l'inverse, les hommes dont le taux de testostérone est élevé présentent les caractéristiques que nous associons au "mâle alpha" classique, ainsi qu'un physique tonique et puissant. C'est pourquoi tant d'hommes essaient d'augmenter leur production naturelle de testostérone en utilisant des stéroïdes et d'autres médicaments, malgré les nombreuses mises en garde et les graves dangers qu'ils présentent.

Ce qui est vraiment inquiétant, c'est que la testostérone chez les hommes augmente de 1% par an dans le monde. Ce phénomène est en partie dû à l'utilisation de produits féminins et à leur impact sur l'eau, ainsi qu'à une foule d'autres problèmes (certains plastiques et nos modes de vie généralement inactifs). Mais l'alimentation joue également un GRAND rôle dans ce phénomène. Il est temps de commencer à manger un peu moins d'aliments transformés et un peu plus de poivre de Cayenne.

Sureau pour Inflammation

LE POUVOIR MIRACULEUX DES FRUITS ET LÉGUMES

Le sureau est une baie riche en nutriments. Il s'agit une fois de plus d'un fruit qui est absent de beaucoup de nos régimes alimentaires habituels, et c'est donc un fruit que vous devriez envisager de réintroduire.

Le fait est que la plupart d'entre nous se contentent des mêmes fruits et légumes jour après jour. De cette façon, nous nous assurons d'obtenir un grand nombre de nutriments, mais nous en manquons d'autres. Le meilleur régime est le régime le plus varié, celui qui comprend le plus grand nombre de fruits, de légumes, de viandes, d'herbes et autres. Alors, que peut faire le sureau pour vous ?

Le sureau est utilisé depuis la préhistoire et a été utilisé comme complément ou médicament par une foule de cultures anciennes - y compris les anciens Égyptiens. Nous savons aujourd'hui que ces fruits sont incroyablement riches en flavonoïdes et notamment nos amis les anthocyanes - de puissants antioxydants comme le resvératrol.

Parallèlement, il a été démontré que les baies de sureau contribuent à stimuler la production de cytokines. Il s'agit de molécules messagères que notre corps utilise pour contrôler le système immunitaire. Les cytokines pro-inflammatoires contribuent à encourager l'inflammation, tandis que les cytokines anti-inflammatoires contribuent à la réduire. Tout cela est très important, car cela garantit essentiellement que le corps est capable de réguler correctement sa propre réponse aux virus et aux maladies, et de contribuer à la guérison des plaies et des blessures.

Beaucoup d'entre nous pensent que l'inflammation est toujours une mauvaise chose. En réalité, l'inflammation aide à détruire les

infections avant qu'elles n'aient la possibilité de faire effet, et à favoriser la guérison en apportant davantage de nutriments à la zone touchée. Le problème, c'est lorsque cette réponse se dérègle.

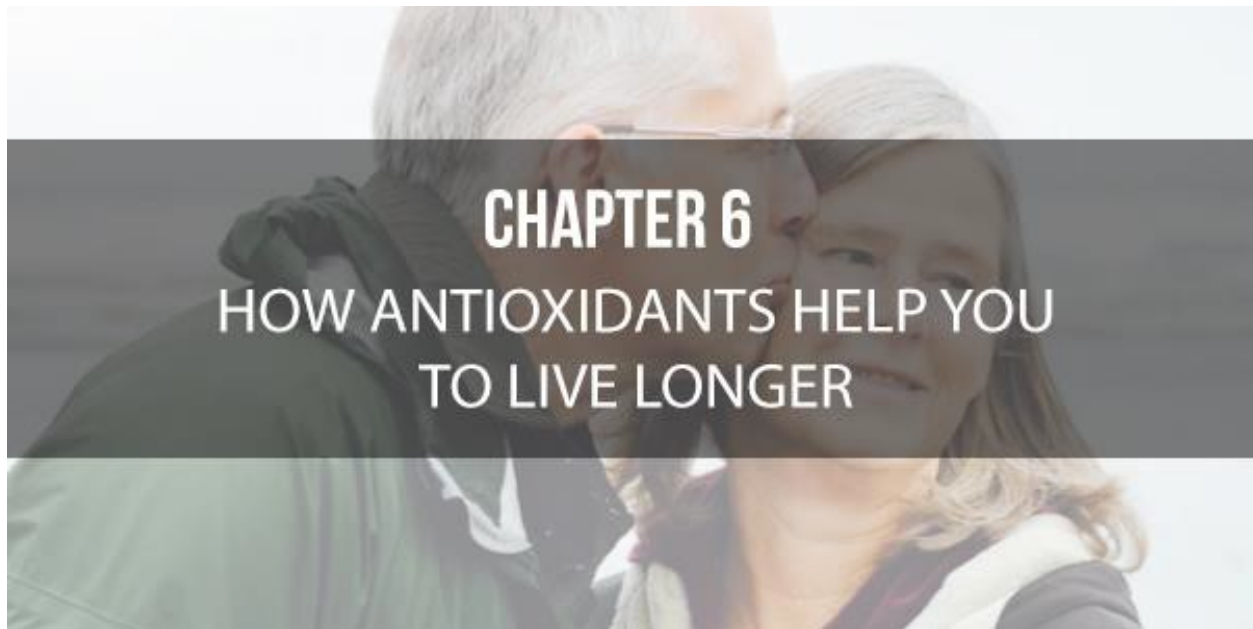
Il s'avère que pour des raisons similaires, le sureau pourrait également être très efficace pour combattre les allergies !

En plus de tout cela, les baies de sureau sont également très efficaces pour combattre et détruire les agents pathogènes, et sont utiles pour lutter contre les infections, les rhumes et une foule d'autres problèmes. Le plus intéressant est que ces minuscules baies contiennent de puissants agents antiviraux dont il a été démontré qu'ils "désactivent" les virus.

Ils empêchent les virus de traverser les parois cellulaires grâce à leurs pointes d'hémagglutinine, ce qui les rend presque inertes. Ils sont donc très efficaces pour lutter contre des problèmes tels que la rhinite, ainsi que pour prévenir leur apparition.

Bien entendu, les baies contiennent également les vitamines et les minéraux habituels.

Chapitre 6 : Comment les antioxydants vous aident à vivre plus longtemps



Les antioxydants sont présents naturellement dans notre alimentation et constituent également un élément clé de nombreux compléments alimentaires. Les antioxydants sont un mot à la mode de nos jours et les vitamines et minéraux antioxydants ainsi qu'une gamme de compléments alimentaires Naka Herb sont très populaires.

Quelle en est la raison ? Et que sont précisément les antioxydants ? Nous allons voir ici comment fonctionne une cellule, comment elle meurt et pourquoi les antioxydants sont si importants.

Nos cellules sont constituées de plusieurs parties, mais tout ce

LE POUVOIR MIRACULEUX DES FRUITS ET LÉGUMES
que vous devez savoir dans ce cas précis, c'est la paroi
cellulaire et le noyau. La paroi cellulaire, entourée de
mitochondries, est la partie de la cellule qui de

Le cours maintient tout ensemble et donne à la cellule son aspect rond. Le noyau, quant à lui, est le centre de la cellule, souvent appelé "centre de contrôle". C'est là qu'est stocké l'ADN, le "plan" qui indique à la cellule à quoi elle ressemble, comment elle doit se comporter et où vont les autres cellules importantes du corps.

Malheureusement, notre corps contient aussi des "radicaux libres" et c'est là que les vitamines et minéraux antioxydants et les compléments alimentaires Naka Herb entrent en jeu. Les radicaux libres sont essentiellement des substances qui se déplacent dans le corps et endommagent les cellules.

Ils sont un sous-produit de nombreuses choses, de la simple respiration (l'oxygène est réactif et endommage les cellules) à une exposition trop directe au soleil (les ondes UV de la lumière solaire sont radioactives et peuvent également endommager nos parois cellulaires).

Ces radicaux libres causent ensuite de graves dommages à l'organisme et suffisent à donner à notre peau une apparence plus âgée, car les dommages, bien que microscopiques, finissent par être visibles à l'œil nu, y compris pour les cellules de la peau. C'est pourquoi une forte exposition au soleil vous donnera un bel aspect bronzé à court terme, mais finira par donner à votre peau un aspect ridé et coriace.

Plus sérieusement, ces radicaux libres finissent par traverser les parois cellulaires, ce qui signifie qu'ils atteignent le noyau où se trouve l'ADN. S'ils atteignent ce noyau, alors ils

peut endommager votre code génétique, ce qui entraîne une mutation qui modifie l'expression de la cellule et la rend incapable de faire son travail.

Comme les cellules se reproduisent en se divisant (mitose), cela signifie que lorsque la cellule se divise, elle copiera l'ADN et vous aurez deux cellules défectueuses. Votre système immunitaire essaie d'empêcher cela et peut être aidé si vous achetez des herbes en ligne, mais il serait bien sûr préférable de pouvoir l'empêcher.

Parce que ces cellules mortes, en se propageant, se transforment en cancer, et peuvent éventuellement conduire à la défaillance d'organes entiers.

Les vitamines et minéraux antioxydants contenus dans les fruits, les légumes et même les suppléments vous y aideront - en détruisant les radicaux libres sur le coup et en les empêchant ainsi de causer ces dommages. Ils ralentiront donc votre vieillissement visible et contribueront à prévenir le cancer - pas mal !

Chapitre 7 : Comment utiliser les fruits et légumes pour améliorer avec succès votre santé



À ce stade, vous devriez avoir une idée complète des meilleures raisons de vous assurer que vous consommez suffisamment de fruits et de légumes dans votre alimentation. Ceux-ci peuvent améliorer votre santé de multiples façons, et si vous vous sentez actuellement fatigué, de mauvaise humeur, malade ou même déprimé, il est fort probable que vous ayez une carence en au moins un de ces micronutriments.

Cela n'a rien de surprenant, étant donné que la grande majorité des gens souffrent aujourd'hui d'une carence quelconque.

La question suivante est de savoir comment intégrer en douceur ces fruits et légumes. Y a-t-il des inconvénients ? De combien en avez-vous besoin précisément ? Pouvez-vous simplement utiliser un comprimé de vitamines à la place ?

De combien de fruits et légumes avez-vous réellement besoin sur ?

Vous avez peut-être entendu dire que vous devriez vous efforcer de consommer au moins cinq fruits et légumes différents par jour. Il s'agit d'un conseil général donné par de nombreux organismes de santé et gouvernements. Certaines organisations ont porté ce chiffre à sept.

C'est un bon conseil, mais il est aussi *arbitraire*.

Qu'est-ce que je veux dire par là ? Essentiellement, qu'elle ne repose sur rien !

Les fruits et légumes ne sont pas *intrinsèquement* bons pour la santé. Ils ne sont pas bons pour la santé *parce qu'ils* sont des fruits et des légumes. Ils sont plutôt bons pour la santé **PARCE QU'ils** contiennent tous ces micronutriments essentiels.

Ces micronutriments sont nécessaires en différentes quantités et variétés, et en fin de compte, la meilleure chose que nous puissions faire pour notre santé est d'en consommer le plus possible. Plus vous consommez de fruits et de légumes, mieux c'est. Et il est très difficile de faire une overdose lorsque vous

LE POUVOIR MIRACULEUX DES FRUITS ET LÉGUMES
obtenez vos nutriments de sources naturelles comme celles-ci.

Et soyez très méfiant lorsqu'un paquet d'aliments vous dit qu'il compte pour "un de vos cinq par jour". Si cet aliment est hautement transformé, il y a de fortes chances qu'il ne contienne plus du tout de nutriments. Au minimum, il est probable qu'il soit beaucoup moins riche en fibres.

Ainsi, les bénéfices ne seront pas aussi importants qu'ils l'auraient été si vous aviez consommé ce nutriment lui-même. Faites preuve de bon sens et, dans la mesure du possible, mangez autant de fruits et de légumes entiers et réels que vous le pouvez !

Les dangers d'un excès de fruits et de légumes

Cela dit, vous pouvez vous faire du mal en consommant trop de fruits et de légumes. Ou, pour être un peu plus précis, il est relativement facile de se faire du mal en consommant trop de *fruits*. La raison en est que les fruits sont très acides et pleins de sucre. Ces deux éléments les rendent particulièrement nocifs pour vos dents. De nombreuses personnes qui adoptent des régimes principalement axés sur l'utilisation de smoothies finissent par développer de graves problèmes dentaires !

Une solution à ce problème est d'éviter de boire trop de jus de fruits ou trop de smoothies aux fruits. Préférez les smoothies de *légumes*, qui contiennent généralement beaucoup moins de sucre.

Il faut également tenir compte du fait que les fruits et les légumes sont toujours une source de calories. C'est particulièrement vrai pour des produits comme les avocats, qui ont fait fureur récemment. Alors que les avocats sont

Ils sont parfaits pour stimuler la testostérone (grâce à leur teneur en graisses saturées) et, s'ils sont utiles pour ceux qui essaient d'éviter les glucides, ils peuvent néanmoins faire grossir !

Ne faites pas l'erreur de penser que "les fruits et légumes sont sains et ne peuvent donc pas faire grossir".

La vérité est qu'ils contiennent toujours des calories et que vous devez toujours suivre et gérer ces calories pour éviter une prise de poids indésirable.

Chapitre 8 : Créer un régime riche en fruits et en légumes



CHAPTER 8 CREATING A DIET RICH IN FRUITS AND VEGETABLES

Vous devez donc manger plus de fruits et de légumes, et nous avons déjà vu qu'il existe un grand nombre d'aliments spécifiques qui présentent des avantages particulièrement impressionnants - tout comme il existe un grand nombre de vitamines et de minéraux spécifiques que vous devez essayer de trouver dans votre alimentation.

Mais comment mettre en œuvre ce plan ? Comment passer d'une situation où l'on s'efforce de consommer ses cinq aliments par jour à une situation où l'on est capable de consommer *facilement* une grande quantité d'ingrédients bénéfiques différents ?

Parce que c'est l'autre chose essentielle à réaliser : vous ne

LE POUVOIR MIRACULEUX DES FRUITS ET LÉGUMES
devriez pas adopter une approche réductrice en essayant de
chercher chaque élément...

individuellement. Si vous faites cela, vous finirez par dépenser beaucoup d'argent, sans en tirer grand profit.

Ce livre a répertorié un très grand nombre de fruits et de légumes que vous pouvez rechercher *spécifiquement afin* d'en tirer des bénéfices pour votre beauté, pour vos niveaux d'énergie, pour les inflammations, pour l'immunité...

Vous pourriez donc être tenté de penser que vous pouvez choisir les avantages que vous voulez !

Mais c'est une mauvaise approche.

Lorsqu'il y a tant de super aliments différents qui offrent chacun un avantage étonnant, vous ne pouvez tout simplement pas les rechercher individuellement. Cela est d'autant plus vrai que beaucoup d'entre eux ne se mélangent pas, que beaucoup ne sont pas disponibles dans votre supermarché local et que certains ne sont comestibles que pendant une courte période.

Alors, que faites-vous à la place ?

La stratégie : L'objectif est la variété

Au lieu de rechercher des fruits et des légumes différents, il est de loin préférable de chercher à obtenir la plus grande variété possible dans votre alimentation. En faisant cela, vous couvrirez les

Vous pouvez ainsi bénéficier de la plus grande variété d'ingrédients et, par conséquent, de l'éventail le plus large possible de bienfaits différents de votre alimentation.

Vous pouvez trouver le légume superaliment le plus sain du monde, mais si *vous ne mangez que ça*, vous n'en tirerez pas grand bénéfice, car vous ne consommerez que de grandes quantités de ces mêmes ingrédients.

Nous ne pensons pas que des aliments comme les pommes sont des super aliments, mais parce qu'elles contiennent de grandes quantités de vitamine C (antioxydant, stimule la testostérone, encourage la formation d'oxyde nitrique, produit de la sérotonine), d'épicatéchine, elles sont tout aussi impressionnantes que ces idées plus exotiques.

De plus, si vous mangez trois fruits et légumes *différents*, l'éventail des nutriments que vous recevez sera bien plus large.

Des études montrent également que notre microbiome - les bactéries saines qui vivent dans nos intestins - bénéficie avant tout d'une alimentation variée. Plus l'éventail des aliments que vous consommez est large, plus votre santé intestinale sera solide, ce qui se traduira par une perte de poids, plus d'énergie, une meilleure humeur, etc.

Enfin, en vous contentant de "manger beaucoup de fruits et de légumes", vous pouvez réduire la quantité de réflexion que ce régime implique, ce qui vous aidera à *respecter votre* nouvel

LE POUVOIR MIRACULEUX DES FRUITS ET LÉGUMES
engagement.

Comment augmenter la variété des fruits et des légumes

Alors comment augmenter la variété ? Voici quelques conseils simples qui vous aideront à le faire sans ajouter beaucoup de stress à votre prochaine sortie shopping :

- Faites beaucoup de ragoûts, de marmites et de plats italiens. Si vous préparez quelque chose comme une bolognaise, il est en fait très facile de jeter un tas de fruits et de légumes dans une casserole avec un peu de viande hachée.
 - Pour faciliter les choses, essayez de râper des carottes (pour ne pas avoir à les éplucher) et utilisez des ingrédients surgelés comme les champignons, les petits pois et le maïs.
- Faites beaucoup de salades ! Un moyen facile de préparer un repas froid est de prendre des feuilles de salade, d'y ajouter des patates douces, de couper un concombre en tranches et d'ajouter une pincée de citron. Cette salade peut accompagner presque TOUT ce que vous cuisinez. Choisissez des jeunes feuilles d'épinards et vous obtiendrez du fer et des folates. Il suffit ensuite de varier la feuille que vous utilisez à chaque fois.
- Congelez ! Pour ce faire, préparez de grandes quantités d'aliments et congelez-les dans de nombreux tupperwares à

LE POUVOIR MIRACULEUX DES FRUITS ET LÉGUMES
portions individuelles. Il ne vous reste plus qu'à décongeler
chacun d'eux au fur et à mesure que vous le mangez.

- Faites des smoothies ! Ils sont extrêmement faciles à réaliser - il suffit de jeter un tas de fruits et/ou de légumes et d'appuyer sur "blend". Ils procurent également une énorme quantité de bienfaits étonnants. Certaines des personnes les plus énergiques et les plus heureuses que je connaisse consomment quotidiennement des smoothies !
- Achetez des fruits et légumes à l'extérieur. De nombreux cafés vendent des fruits au comptoir, et il en va de même dans de nombreuses épiceries. Au lieu d'acheter un en-cas chocolaté, achetez le fruit le plus exotique que vous puissiez trouver !

Chapitre 9 : Qu'en est-il des suppléments multivitaminés ?



Si les principaux bienfaits des fruits et légumes proviennent des vitamines, minéraux et autres micronutriments essentiels, vous pouvez alors vous poser une question très raisonnable : qu'en est-il des multivitamines ?

Un supplément multivitaminé est un supplément qui contient un équilibre de différents nutriments. Vous en trouverez généralement un qui contient une combinaison de vitamines C, D, A et du complexe B.

De même, les compléments multiminéraux peuvent contenir du fer, du magnésium, du potassium, du calcium et du zinc pour "la santé des os et l'équilibre hormonal".

LE POUVOIR MIRACULEUX DES FRUITS ET LÉGUMES
Ces produits sont-ils aussi bons que le "vrai" produit ?

Oui et non.

D'une part, vous *pouvez* absorber des suppléments et en tirer profit. Certaines personnes vous diront que ce n'est pas vrai, mais il y a plusieurs bonnes raisons de croire le contraire. D'une part, saviez-vous qu'il existe en fait plusieurs produits conçus pour remplacer l'*ensemble* de votre régime alimentaire ? Il s'agit notamment de Soylent, qui est censé contenir tous les nutriments dont le corps a besoin, le tout parfaitement équilibré.

Est-ce une bonne idée ? Pas du tout ! Mais ce qu'il faut retenir pour l'instant, c'est que les personnes qui utilisent ce produit survivent... et qu'elles sont en bonne santé ! Et dans cette optique, nous pouvons donc affirmer avec *certitude* que les multivitamines peuvent également être absorbées.

Mais il y a un piège. Le premier de ces pièges est qu'une multivitamine ne sera aussi bonne que la personne qui l'a conçue. Nous l'avons vu avec la lutéine et d'autres vitamines liposolubles par exemple. Celles-ci ont besoin d'une source de graisse pour être absorbées dans la circulation sanguine. Obtenez-les à partir de sources alimentaires naturelles, et il y a de fortes chances que la source de graisse soit *incluse*. Si vous les obtenez à partir d'un supplément vitaminique, il est possible que ce ne soit pas le cas.

Des interactions similaires existent également entre de nombreuses autres vitamines et minéraux, l'une permettant à

l'autre d'être absorbée plus facilement. De même, différentes vitamines et différents minéraux s'absorbent à

différents, et ne devraient donc pas être combinés en un seul produit.

Ensuite, il y a toutes les autres choses que les fruits et légumes contiennent et qui nous font du bien - comme les fibres, les acides aminés, etc. DE PLUS, il y a le petit fait que tous les fruits et légumes contiennent des substances que nous ne comprenons pas entièrement ou dont nous ne sommes peut-être même pas conscients. Nous *venons tout juste de* découvrir les bienfaits extraordinaires de la lutéine (qui vont au-delà de la santé des yeux).

Il est donc TOUJOURS préférable de manger de vrais fruits et légumes.

Cela dit, si le choix se résume à utiliser un complément ou à ne pas obtenir du tout ces nutriments bénéfiques... alors le complément est *bien sûr* préférable. En fait, un complément peut être un moyen très pratique et facile d'obtenir ce dont vous avez besoin dans votre régime alimentaire, ou peut être considéré comme une "solution de secours".

Chapitre 10 : Conclusion - Votre plan pour une meilleure santé



Et c'est ainsi que nous arrivons à la fin de ce guide. À ce stade, vous devriez avoir une bien meilleure idée des fruits et légumes dont vous avez besoin dans votre alimentation, de ceux qui peuvent vous apporter le plus de bienfaits et du fait que c'est la *variété* de ces produits qui prime sur tout le reste.

De même, vous devriez maintenant connaître les meilleurs moyens d'intégrer ces fruits et légumes dans votre régime alimentaire, ainsi que les meilleurs moyens d'éviter les problèmes qui peuvent en découler.

Ceci étant dit, voici votre plan pour améliorer *massivement* votre santé et votre bonheur en consommant davantage de

LE POUVOIR MIRACULEUX DES FRUITS ET LÉGUMES
fruits et de légumes :

- Commencez votre journée par un smoothie, mais ne prenez pas plus d'un smoothie aux fruits.
- Ne vous contentez pas de 5 à 7 fruits et légumes dans votre alimentation. Consommez-en autant que possible afin d'obtenir un mélange varié.
- Utilisez un complément comme "solution de secours". Ceci est également particulièrement utile lorsque vous recherchez des nutriments plus obscurs et rares.
 - Mais veillez à lire les instructions et à faire vos propres recherches. Vous pouvez penser à choisir le bon moment et à ajouter une source de graisse pour faciliter l'absorption.
- Utilisez des stratégies pour faciliter au maximum l'introduction de fruits et de légumes dans votre alimentation.
- Évitez les aliments transformés et les "calories vides" - remplacez les chips et les barres de chocolat par des salades et des bâtonnets de carottes.
- Maintenez ce programme pendant 30 jours. Vous devriez remarquer que vous avez plus d'énergie, de dynamisme et une meilleure santé.
 - Utilisez cette nouvelle énergie pour améliorer votre

LE POUVOIR MIRACULEUX DES FRUITS ET LÉGUMES
style de vie d'une autre manière !