

Les femmes ménopausées peuvent perdre du poids grâce au régime paléo.

La chercheuse suédoise Caroline Blomquist de l'université d'Umeå, a suivi 70 femmes ménopausées pendant 2 ans. Celles-ci avaient un IMC supérieur à 27, donc en surpoids. La moitié suivant un régime paléolithique, l'autre moitié suivait un régime recommandé par Nordic Nutrition.

Aucune des participantes n'avait de restrictions spécifiques quant à la quantité qu'elles étaient autorisées à consommer, les restrictions tournaient uniquement autour de la composition de l'alimentation. Les suivis ont eu lieu après six mois et après deux ans.

Pendant la ménopause, il y a une redistribution de la graisse des dépôts périphériques aux abdominaux. Cette transition est associée à un risque accru de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires.

L'obésité, en particulier l'adiposité abdominale, est associée à des acides gras élevés et à des adipokines (les adipokines sont des substances produites par le tissu adipeux, notamment celui présent au niveau des organes digestifs) pro-inflammatoires, qui sont liées au stockage des graisses et à la résistance à l'insuline.

Un régime alimentaire était un régime paléolithique, dans lequel environ 30% des aliments étaient des protéines, 30% étaient des graisses et 40 % des glucides. L'autre régime était un régime de contrôle prudent, conforme aux recommandations de Nordic Nutrition de 15% de protéines, de 25% de matières grasses et de 55% d'hydrates de carbone.

(cf image)



Les résultats montrent que les deux groupes ont perdu du poids. Les femmes qui avaient conservé un régime paléolithique sont passées en moyenne 87 à 78 kilos, contre une baisse de 86 à 80 kilos pour le groupe qui a suivi les recommandations de Nordic Nutrition. La perte de poids dans les deux groupes alimentaires a également contribué à réduire l'inflammation à la fois dans les tissus adipeux et dans la circulation.

« Les résultats sont remarquables. En dépit du fait de donner aux femmes des droits illimités à un apport illimité, la perte de poids était stable après deux ans. Un fait plus significatif que la perte de poids était l'amélioration évidente des niveaux de graisse dans le sang et des signes de réduction de l'inflammation », explique Caroline Blomquist, doctorante au Département de santé publique et de médecine clinique de l'Université d'Umeå.

« Comparé au groupe témoin, le groupe du régime paléolithique a montré des réductions plus prononcées des facteurs de risque cardiométaboliques circulants, y compris le rapport des triglycérides à la lipoprotéine de haute densité, l'index lipogénique, les acides gras spécifiques et les indices des activités désaturases. »

« Une perte de poids à long terme chez les femmes obèses ménopausées a été accompagnée par des réductions de l'inflammation dans le tissu adipeux et dans la circulation. En outre, un régime paléolithique, avec une teneur élevée en acides gras insaturés et une faible teneur en hydrates de carbone raffinés, semble réduire davantage les facteurs de risque cardiométaboliques associés à la résistance à l'insuline et à la lipogenèse, comparativement à un régime témoin prudent. », conclut Caroline Blomquist.

Le régime paléolithique se caractérise par un apport élevé de protéines et de graisses insaturées et a un faible indice

glycémique. Le régime se compose principalement de légumes, de viandes maigres, de poisson, de volaille, d'œufs, de crustacés, de graines, de noix, d'huiles et de fruits. La plus grande différence avec les recommandations sur la nutrition nordique est que le régime paléolithique exclut les céréales, le lait, les sucres raffinés et le sel ajouté.

Source : Université d'Umeå

Le psyllium blond, le régulateur du transit

Le psyllium blond est un régulateur naturel du transit intestinal, il peut agir en cas de constipation mais aussi en cas de diarrhée, ce qui fait de lui l'allié indispensable de notre intestin.

On distingue 2 groupes de fibres alimentaires, les fibres solubles et les fibres insolubles.

Les fibres solubles ont une texture ressemblant à du gel et aident au ralentissement de la digestion. On les trouve dans les myrtilles, les concombres, les noix ou les haricots. Ces fibres solubles sont importantes dans le contrôle du poids car elles maintiennent un sentiment de satiété plus longtemps. Elles ralentissent l'absorption des sucres et sont donc très utiles dans le contrôle de la glycémie.

Les fibres insolubles, comme leur nom l'indique, ne se dissolvent pas dans l'intestin mais contribuent à l'augmentation du volume des selles et accélèrent la progression du chyme dans les intestins. Elles permettent de réduire les risques de diverticulite dans l'intestin (formation de petites poches, ou diverticules, dans

l'intestin, qui peuvent s'enflammer). On les trouve dans les légumes feuilles, les carottes ou le céleri.



Quelles soient solubles ou insolubles, ces fibres sont indispensables pour une bonne santé. Elles permettent de réduire le risque de maladies cardiaques et d'AVC, d'hémorroïdes, de calculs rénaux et représentent également une nourriture pour nos bactéries amies de notre flore intestinale. Lorsque celles-ci se nourrissent de fibres, elles libèrent de l'acétate, qui envoie un signal à notre hypothalamus pour nous signaler qu'il faut cesser de manger.

Le psyllium, est une petite graine originaire de l'Inde et du Pakistan, il est aussi appelée Ispaghul ou Plantago Ovata. Il a l'avantage de posséder les 2 types de fibres qui peuvent contribuer à éliminer les levures et les champignons présents dans nos organismes.

Le psyllium n'est pas assimilé par l'organisme, son effet est mécanique et permet de nettoyer l'intestin tel que le ferait un balai. Mélangé à de l'eau, le psyllium forme une sorte de gel, il y a deux manières de prendre le psyllium, soit attendre qu'il se gorge d'eau et boire les graines et le gel, soit boire l'eau contenant les graines avant que celles-ci n'aient absorbé l'eau. Dans le premier cas, le mucilage tapisse l'intestin et forme une sorte de mucus, par contre dans le second cas, l'eau des intestins est absorbées par la graine et est très utile en cas de diarrhée ou des selles molles.

En cas de constipation, il est indiqué pour gonfler la masse

des selles, il fait donc partie des laxatifs végétaux mais sans action physico-chimique, c'est un laxatif de lest uniquement. Il n'excite pas la muqueuse mais lubrifie les intestins.



Il est assez paradoxal que le psyllium soit en même temps un laxatif et un remède contre la diarrhée, mais la propriété du psyllium est de redonner aux selles la consistance adéquate pour être évacuées le mieux possible.

Pour commencer une prise de psyllium, il est préférable de débiter par une prise de 1 cuillère à café par jour le matin, quand vous serez sûr que votre organisme tolère le psyllium, vous pouvez augmenter la dose jusqu'à une cuillère à soupe. Si vous prenez du psyllium en vue de perdre du poids, prenez une dose de psyllium avant chaque repas. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau.

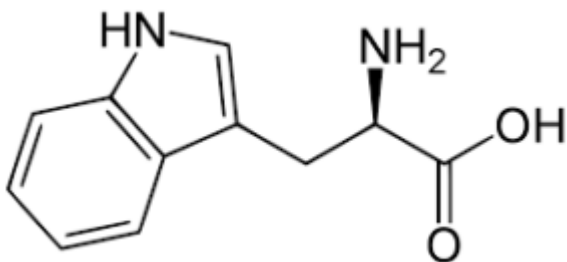
Ne prenez pas de psyllium si vous avez une sténose intestinale ou œsophagienne ou si vous avez un fécalome.



Le griffonia simplicifolia, la plante du bien-être

Le griffonia simplicifolia est une plante grimpante originaire d'Afrique. Les graines de la plante sont connues pour leur forte concentration en 5-Hydroxytryptophane ou 5-HTP.

Le 5-HTP est un acide aminé précurseur naturel de la sérotonine.



La sérotonine, est un des trois principaux neurotransmetteurs produit de manière endogène à partir d'un acide aminé essentiel: le tryptophane.

Les acides aminés essentiels sont apportés par la nourriture alors que les acides aminés non-essentiels sont synthétisés par l'organisme.

Le 5-HTP est le métabolite intermédiaire de L-Tryptophane dans la production de sérotonine. L'utilisation thérapeutique du 5-HTP contourne la conversion de L-tryptophane en 5-HTP par l'enzyme tryptophane hydroxylase, qui est l'étape limitante de la synthèse de la sérotonine.



Dans le système nerveux central, la sérotonine est impliquée dans la régulation du sommeil, de la dépression, de l'anxiété, de l'agressivité, de l'appétit, de la température, du comportement sexuel et de la sensation de douleur.

La sérotonine ne peut pas traverser la barrière hémato-encéphalique, dès lors, la sérotonine utilisée par les cellules cérébrales doit être fabriquée dans le cerveau.



L'apport alimentaire est relativement faible et le 5-HTP est également utilisé par l'organisme à d'autres fins métaboliques comme la synthèse de protéines par exemple.

Le L-Tryptophane nécessite une molécule de transport afin de traverser la barrière hémato-encéphalique qu'elle partage avec d'autres acides aminés, ce qui pourrait inhiber le transport de celui-ci. Par contre, le 5-HTP traverse aisément la barrière hémato-encéphalique sans nécessiter de molécule de transport.

Le 5-HTP agit principalement en augmentant les niveaux de sérotonine dans le système nerveux central, mais on a constaté une augmentation des niveaux d'autres neurotransmetteurs comme la mélatonine, la dopamine, la norépinéphrine et la bêta-endorphine après l'administration orale de 5-

HTP

Certaines études cliniques ont été menées quant à l'utilisation du 5-HTP sur plusieurs pathologies comme :

La dépression :



Sur la base d'un essai ouvert, des patients souffrant de dépression unipolaire ou bipolaire endogène ont reçu quotidiennement des doses orales de 5-HTP de 50 à 300 mg. Une amélioration significative a été observée chez 69% des patients, et aucun effet secondaire significatif n'a été rapporté.

Le taux de réponse chez la plupart de ces patients était assez rapide, moins de deux semaines.

En raison de la possibilité d'un syndrome sérotoninergique*, le 5-HTP ne devrait probablement pas être utilisé chez les patients actuellement traités par un antidépresseur ISRS ou IMAO.



Obésité :

Une étude en double aveugle contrôlé par placebo a révélé que les patients ayant pris 900 mg / jour de 5-HTP ont présenté une perte de poids significative ainsi qu'une diminution des fringales et de frénésie alimentaire, même en l'absence d'une régime structuré.

Insomnie:

Le 5-HTP s'est avéré bénéfique dans le traitement de l'insomnie, notamment pour améliorer la qualité du sommeil en



augmentant le sommeil paradoxal. Pour l'insomnie, le dosage est habituellement de 400-800 mg avant le coucher.

Comme il n'est pas affecté par la présence d'autres acides aminés, le 5-HTP peut être pris durant les repas sans perdre de son efficacité

Effets secondaires

Certaines personnes peuvent initialement éprouver de légères nausées lors de la prise de 5-HTP. Cet effet est généralement transitoire, et il est préférable de commencer par une prise de 50 mg trois fois par jour et d'augmenter progressivement la dose si nécessaire.

Pour trouver du griffonia simplicifolia chez neo-cosmo.com



Le griffonia simplicifolia le mieux dosé, 1 gélule =
400 mg

**Le syndrome sérotoninergique est caractérisé par l'agitation, la confusion, le délire, la*

tachycardie, la diaphorèse et les fluctuations de la tension artérielle.

Le mini trampoline d'intérieur

Le mini trampoline d'intérieur est très prisé outre atlantique par les particuliers pour les nombreux bienfaits qu'il procure. Il commence depuis quelque temps, à se faire une place sur le territoire européen. Voici un petit listing des bienfaits provoqués par l'utilisation du mini trampoline.

1 – Le mini trampoline et les maux de dos

Une pratique quotidienne de 7 minutes du mini trampoline réduit les douleurs de dos (par exemple dues à une hernie discale). Il muscle et répartit les force pour apporter confort et soulagement des douleurs.

2 – Le mini trampoline et l'ostéoporose

Selon une étude parue dans le New York Time en 2011, il est conseillé, pour soulager l'ostéoporose, d'effectuer de simples mouvements d'oscillations, ce que le mini trampoline permet largement, favorisant ainsi la diminution des symptômes de la maladie.

3 – Les mini trampoline sur les lymphes et œdèmes

Lorsque le système lymphatique marche moins bien ou plus lentement, l'organisme devient plus vulnérable aux virus et autres maladies. Si la lymphe ne circule pas bien, des œdèmes peuvent se former au niveau des bras et de jambes. Un entraînement sur mini trampoline permet de stimuler la

circulation du système lymphatique.

4 – Le mini trampoline et l'arthrite

La pratique du mini trampoline permet de tonifier et de développer les muscles qui se forment autour des articulations et évite ainsi la propagation de l'arthrite et ses douleurs articulaires (qui peuvent devenir réellement handicapantes).

5 – Le mini trampoline et le poids

On ne le dira jamais assez, mais la pratique d'une activité physique régulière aide à perdre du poids. Grâce à son action sur les muscles du corps et l'effort, le mini trampoline permet une gestion de poids efficace et qui tient dans le temps.

6 – Le mini trampoline, le stress et le burnout

La pratique d'un sport et d'un entraînement sur trampoline permet de libérer des endorphines et de soulager les symptômes du stress et d'un burnout pendant ou après une fatigue psychique trop importante.

7 – Le mini trampoline et le diabète

Les entraînements sur trampoline permettent de prévenir de l'apparition du diabète ou, s'il est déjà là, à en réduire les symptômes. Il permet de stimuler et de réguler le taux d'insuline. Selon certaines études, l'effet tient jusqu'à 24 heures après une séance d'entraînements. Au delà, il faut recommencer.

8 – Le mini trampoline et les exercices de cardio

La pratique de sport sur mini trampoline permet de réaliser des exercices de cardio qui favorise une bonne santé de votre cœur (en boostant la circulation sanguine et le transport en oxygène) et diminue les risques de problèmes cardiaques.

9 – Le mini trampoline et le système immunitaire

Pour garder un système immunitaire performant, il faut être naturellement en bonne santé. Cela passe par une alimentation saine, variée et par la pratique d'une activité sportive régulière, possible avec ce type d'équipements d'intérieur.

10 – Le mini trampoline et les allergies

Le sport permet de booster le système immunitaire (surtout après le passage froid de l'hiver). Bouger permet de remettre en route votre corps pour affronter les allergies qui reviennent avec le printemps (notamment le pollen). N'hésitez pas à pratiquer des entraînements de mini trampoline pour garder la forme et lutter contre les allergies.

11 – Le mini trampoline et le plancher pelvien

La marche sur un mini trampoline peut aider à muscler le plancher pelvien et de fait améliorer ou réduire les fuites urinaires.

Quel type de mini-trampoline choisir ?

Il est préférable d'acheter un mini-trampoline munis de bandes élastiques ou d'élastiques plutôt que des ressorts, de un les élastiques sont plus souples que les ressorts et de deux ils ne font aucun bruit.

Ma sélection :



▪ <https://amzn.to/2FgHXRJ>



■ <https://amzn.to/2WStPca>