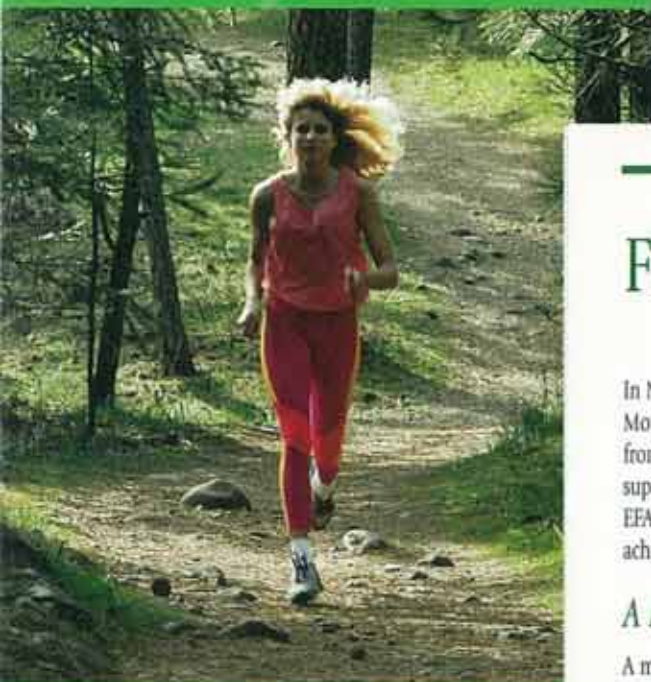


Five Steps to Vibrant Health



Five Steps to Vibrant Health

In North America today, serious nutritional deficiencies are rare. More common are problems linked with mild deficiencies: fatigue from low iron or eczema caused by EFA deficiency. Five basic supplements – a multi-vitamin, an antioxidant blend, calcium, EFAs, and protein – can help you avoid mild deficiencies and achieve vibrant health.

A Multi-Vitamin

A multi-vitamin should contain a broad spectrum of nutrients to make up for the mild deficiencies most of us have as a result of eating highly processed foods. For example, it should include:

- Vitamins A, C, and E, antioxidants that are vital to heart and immune health.
- B vitamins including B1 (thiamine), B2 (riboflavin), B3 (niacin), B5 (pantothenic acid), B6 (pyridoxine), B12 (cyanocobalamin), folic acid, and biotin, which support heart and brain function, and are particularly useful to women during their reproductive years.
- calcium and magnesium, which work together to build strong bones and a healthy heart.
- Vitamin D, which works with calcium, and potassium, which works with magnesium.
- selenium, a trace mineral and antioxidant that works with Vitamin E.
- chromium, manganese, molybdenum, vanadium, and copper to keep blood glucose stable.
- iodine, which supports thyroid function, thereby keeping all organs in working order.
- zinc, which is crucial to immune health, growth, and reproduction.
- iron, because it's essential to energy transport, brain function, and immune health.

Note: Because iron may exacerbate atherosclerosis risk, men, post-menopausal women, and individuals with excess-iron disorders should choose an iron-free multivitamin.

An Antioxidant Blend

Even if your multi-vitamin includes antioxidants, it's wise to take extra because refined foods, tobacco, and pollution can increase oxidation in our bodies. Oxidation generates free radicals, which have been linked with cancer, heart disease, and accelerated aging. Antioxidants can reduce oxidation. The four most potent antioxidants are beta-carotene, Vitamins C and E, and selenium, and studies show that they work best in combination with each other.



Calcium

The Recommended Daily Allowance (RDA) for this nutrient is 1000-1200 mg – yet most of us consume as little as 500-600 mg daily! Years of poor calcium intake can lead to osteoporosis, which often goes undetected until up to one-third of bone density has been lost. The best treatment for this debilitating disease is prevention, and a key aspect of this is calcium. Look for a supplement made with Calcium citrate, the most bioavailable calcium on the market today, and blended with magnesium and Vitamin D. Or take Calcium carbonate with orange juice or a meal: the citric or gastric acids enhance absorption.

Essential Fatty Acids (EFAs)

Not all fats are bad; some are essential. There are two EFAs: linoleic acid (LA) and alpha-linolenic acid (ALA). EFAs support

healthy arteries and regulate blood clotting, helping to prevent atherosclerosis, a leading contributor to heart disease. EFAs are essential to brain function: deficiency has been linked with such conditions as Parkinson's and Alzheimer's diseases. Women with Premenstrual Syndrome, and individuals with such inflammatory conditions as allergies, asthma, and eczema often find EFA supplements helpful. Processing of vegetable oils to increase their shelf life destroys EFAs, which is why many people today are EFA deficient. Look for supplements made from flax oil, which is high in LA; fish oils, which are high in two metabolites of LA

(EPA and DHA); and borage or evening primrose oils, which are rich in the ALA metabolite, GLA.

Protein

Protein is the raw material of all our tissues and our best source of energy, yet most of us consume too little protein, contributing to numerous health problems.

Here's how: Our bodies convert food to glucose, which can be used as energy or stored as fat. When we eat carbohydrates, blood glucose rises and we feel a burst of energy. But high glucose triggers an insulin reaction, and insulin converts glucose to fat. This causes food energy to be stored rather than used, causing weight gain. It causes blood glucose to plummet, leaving us with little energy. It also contributes to diabetes, high cholesterol, hypertension, and heart disease.

Low-fat protein supplements derived from whey and fermented soy powders can help. Our bodies convert protein to glucose slowly, so consuming small amounts of protein throughout the day keeps energy constant, avoids conversion of glucose to fat, and reduces disease risk. Studies have also shown that whey and soy proteins support immune health and bone density.

A Rounded Program

The best route to health is daily exercise, adequate rest, and whole foods. But in today's busy world, it's not always easy to follow this advice. Taking these five basic nutritional supplements can help you fill occasional gaps in your lifestyle choices and attain the best health possible.



www.sisuhealth.com

References

- Carper, Jean. Stop Aging Now! New York NY: Harper Collins, 1995.
- Eades, MR and MD Eades. Protein Power, New York: Bantam Books, 1996.
- Erasmus, Udo. Fats That Heal, Fats That Kill, Burnaby BC: alive books, 1993.
- Heaney, R. Nutrition and risk for osteoporosis, in: Marcus, R, D Feldman and I Kelsey, eds., Osteoporosis, San Diego CA: Academic Press, 1996.
- National Research Council. Diet and Health, Implications for Reducing Chronic Disease Risk, Washington DC: National Academy Press, 1989.
- Rauramaa, R, et al. Association of risk factors and body iron status to carotid atherosclerosis in middle-aged Eastern Finnish men, European Heart Journal, 1994; 15: 1020-1027.
- Shils, ME and VL Young, Ed's. Modern Nutrition in Health and Disease, 7th Edition, Philadelphia PA: Lea & Febiger, 1988.
- Sears, Barry. Enter the Zone, New York: HarperCollins, 1995.
- Vanderhaghe, Lorna. Healthy Immunity, Toronto: MacMillan Canada, 2001.



"Always a step ahead"

No. 5

Les cinq étapes d'une santé florissante



"Toujours en avance"

Les cinq étapes d'une santé florissante

À notre époque, les carences nutritives graves sont rares en Amérique du Nord. Les troubles liés à des insuffisances bénignes sont plus courants, telle la fatigue causée par un déficit en fer ou l'eczéma provoqué par un apport insuffisant d'AGE. Il existe cinq compléments de base, soit les complexes vitaminés, les mélanges d'antioxydants, le calcium, les AGE et les protéines, qui pourront vous aider à éviter les légers déficits et jouir d'une santé florissante.

Les complexes vitaminés

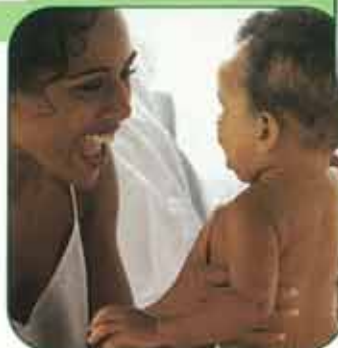
Un complexe vitaminé devrait renfermer une gamme étendue de nutriments pour compenser les légers déficits dont souffrent la plupart des gens en raison de la consommation d'aliments excessivement traités. Il devrait inclure, entre autres :

- des vitamines A, C et E, antioxydants cruciaux pour la santé cardiaque et immunitaire.
- des vitamines B et notamment la B1 (thiamine), la B2 (riboflavine), la B3 (niacine), la B5 (acide pantothénique), la B6 (pyridoxine), la B12 (cyanocobalamine), l'acide folique et la biotine, qui soutiennent les fonctions cardiaque et cérébrale et sont tout particulièrement bénéfiques pour les femmes en âge de procréer.
- du calcium et du magnésium, qui agissent ensemble pour favoriser la santé cardiaque et le développement d'os solides.
- de la vitamine D, qui agit avec le calcium, et du potassium, qui agit avec le magnésium.
- du sélénium, oligo-minéral et antioxydant qui agit avec la vitamine E.
- du chrome, du manganèse, du molybdène, du vanadium et du cuivre pour entretenir la stabilité de la glycémie.
- de l'iode, qui soutient la fonction thyroïdienne pour assurer le bon fonctionnement de tous les organes.
- du zinc, crucial pour la santé immunitaire, la croissance et la reproduction.
- du fer, essentiel au transport de l'énergie, à la fonction cérébrale et à la santé immunitaire.

Remarque : du fait que le fer peut accroître le risque d'athérosclérose, il est recommandé aux hommes, aux femmes ménopausées et à ceux qui souffrent de troubles liés à une surcharge ferrique de choisir des polyvitamines sans fer.

Les mélanges d'antioxydants

Même si vos polyvitamines contiennent des antioxydants, il est sage d'en prendre une quantité supplémentaire du fait que les aliments raffinés, le tabac et la pollution peuvent accroître l'oxydation dans l'organisme. L'oxydation produit des radicaux libres qui ont été liés au cancer, à la maladie de cœur et à l'accélération du vieillissement. Les antioxydants peuvent réduire l'oxydation. Les quatre antioxydants les plus puissants sont le bêta-carotène, les vitamines C et E et le sélénium, et les études démontrent qu'ils agissent mieux tous ensemble que séparément.



Le calcium

L'apport quotidien recommandé de ce nutriment se chiffre à 1000-1200 mg. et pourtant la plupart des gens n'en prennent que 500 à 600 mg par jour ! Au fil des années, un apport insuffisant de calcium peut donner lieu à l'ostéoporose, maladie traitresse qui n'est souvent décelée que lorsque la personne a perdu jusqu'à un tiers de sa densité osseuse. Le meilleur traitement de cette affection débilante est la prévention, dont le calcium constitue un aspect clé. Choisissez un complément à base de citrate de calcium, qui est la forme la plus biodisponible que l'on puisse trouver sur le marché à l'heure actuelle, additionné de magnésium et de vitamine D, ou bien prenez du carbonate de calcium avec du jus d'orange ou avec un repas : la présence d'acide citrique ou d'acides gastriques favorise son absorption.

Les acides gras essentiels (AGE)

Toutes les matières grasses ne sont pas mauvaises ; certaines sont essentielles. Il y a deux AGE : l'acide linoléique (AL) et l'acide alpha-linolénique (AAL). Les AGE soutiennent la santé des artères et régulent la coagulation du sang, ce qui aide à prévenir l'athérosclérose qui compte parmi les principaux facteurs responsables de la cardiopathie. Les AGE sont essentiels à la fonction cérébrale ; la carence en AGE a été liée aux maladies de Parkinson et d'Alzheimer. Les femmes qui souffrent du syndrome prémenstruel ainsi que les sujets atteints d'affections inflammatoires



telles que les allergies, l'asthme et l'eczéma constatent souvent que les compléments d'AGE leur sont bénéfiques. Le traitement que subissent les huiles végétales pour prolonger leur durée de conservation détruit les AGE, de sorte que de nombreuses gens sont aujourd'hui carencés en AGE. Choisissez des compléments à base d'huile de graines de lin, riche en AL, d'huiles de poisson, riches en deux métabolites de l'AL (AEP et ADH) et d'huiles de bourrache ou d'onagre, riches en AGL, métabolite de l'AAL.

Les protéines

Les protéines sont les matières premières de tous les tissus de l'organisme et constituent la meilleure source d'énergie ; pourtant, la plupart des gens n'en consomment pas assez, ce qui contribue à de nombreux troubles de santé.

Voici ce qui se passe : notre organisme transforme les aliments en glucose, qu'il peut utiliser pour produire de l'énergie ou emmagasiner sous forme de graisse. Lorsqu'on ingère des glucides, le taux de glucose sanguin s'élève et procure une pointe

d'énergie, mais il déclenche aussi la production d'insuline et cette dernière transforme le glucose en graisse. L'énergie des aliments est donc emmagasinée au lieu d'être utilisée, ce qui entraîne un gain de poids. Cela fait chuter la glycémie et il en résulte un manque d'énergie. Cela contribue aussi au diabète, aux taux élevés de cholestérol, à l'hypertension et à la maladie de cœur.

Les compléments de protéines allégées dérivées de petit-lait et de soja fermenté en poudre peuvent être bénéfiques. La transformation des protéines en glucose s'effectue avec lenteur dans l'organisme, de sorte que la consommation de petites quantités de protéines au cours de la journée maintient l'énergie à un niveau uniforme, évite la transformation du glucose en graisse et réduit le risque de maladie. Les études ont aussi démontré que les protéines de petit-lait et de soja soutiennent la santé immunitaire et la densité osseuse.

Un programme équilibré

La meilleure façon d'entretenir sa santé consiste à faire de l'exercice quotidiennement, à s'accorder suffisamment de repos et à consommer des aliments entiers. Ces conseils ne sont pas toujours faciles à suivre à notre époque trépidante. La prise de ces cinq compléments alimentaires de base peut vous aider à combler les déficiences éventuelles de vos choix de style de vie et à jouir de la meilleure santé possible.



www.sisuhealth.com

Références au verso