



La Santé en mangeant

※

Réalisé par le Docteur Martine Cotinat

Gastroentérologue,
diplômée

en nutrition et
micronutrition,

auteur de nombreux
livres dont:

«**Stop aux brûlures
d'estomac**»

Editions T.Souccar

Le guide pour dire
adieu à sa colopathie,
ses douleurs
articulaires et ses
kilos en trop.

※

Avec la collaboration de VitaminorFrance

Compléments
alimentaires
dynamisés

Distribution /

Baudi c.a.

456 chemin de Carimaï,
06254 Mougins Cedex
04 93 69 11 03

baudi.ca@wanadoo.fr

www.vitaminorfrance.fr

Consommez

	3 fruits de saison par jour, de préférence hors des repas.
	Crudités et légumes verts cuits à chaque repas (2/3 de l'assiette)
	1 cuillère à soupe d'huile d'olive bio de préférence crue
	2 cuillères à soupe d'huile crue de colza bio
	1 litre et demi d'eau par jour, de préférence minéralisée pendant les repas et non minéralisée en dehors des repas.
	Peu de café, préférez le thé vert (1 à 2 tasses par jour), tisanes
	Vin 0 à 2 verres par jour
	Poisson (2 à 3 fois par semaine), favorisez les poissons gras de petite taille
	Oléagineux (noix, noisettes, amandes) non grillées, non salées: une petite poignée par jour
	Céréales complètes bio, variées, en découvrant: le riz complet, le petit épeautre, le millet, le quinoa, le sarrasin ...
	Légumes secs: lentilles, pois chiches, ... à faire tremper une nuit avant de les cuisiner (et encore mieux: à faire germer)
	Curcuma, gingembre, herbes aromatiques bio, graines germées

Les alliés de votre santé

	Variez le plus possible ! Décorez ! Parfumez ! Mastiquez ! Dégustez !
	Cuisinez vapeur (en évitant les cuissons sous pression)
	Mangez davantage le matin que le soir. Petit déjeuner riche en gras et en sucre à indice glycémique bas (éviter pain blanc et confiture) - repas du soir riche en légumes (éviter pain, fromage, yaourts).
	Adaptez votre organisme, laitages et gluten parfois indésirables: voir cela avec votre thérapeute
	Pratiquez une activité physique quotidienne
	Pour une bonne synthèse de votre vitamine D, exposez-vous au soleil modérément
	Relaxation, aération de la maison ...

La complémentation

	La vitamine D et les autres vitamines
	Le Magnésium et les autres minéraux
	Les Probiotiques et les prébiotiques
	Autres

Limitez ou évitez

Fromages, laitages, viande rouge, charcuterie, sucre raffiné, boissons sucrées, jus de fruits du commerce, sodas, confitures, bonbons, biscottes, viennoiseries, gâteaux, barres chocolatées, pâtes à tartiner, céréales croustillantes, sel, plats préparés, fritures, barbecue, four micro-ondes, cuisson hautes températures, sauces, édulcorants de synthèse (aspartame ...), glutamates, ...

Les conseils de votre thérapeute: