

## « NATURO'CONSEIL » AUTOMNAL

L'été est derrière et a cédé sa place à l'automne. Dame Nature se prépare à l'entrée dans l'hiver, les feuilles tombent... le monde végétal « assèche » sa partie extérieure et accumule des « bonnes » réserves pour garder, à l'intérieur, tous les nutriments nécessaires à passer l'hiver.

Il est donc important de nourrir son corps avec des aliments adaptés. C'est dans ce sens que je vous propose mon « Naturo'Conseil » automnal suivant :

### 5 supers aliments :

#### 1. La noix

- ✓ riche en acide gras polyinsaturés (bons gras) -> 4-8 par jour
- ✓ elle permettrait de faire baisser le « mauvais cholestérol » (LDL)
- ✓ excellente source d'antioxydants
- ✓ apporte des fibres qui aident à prévenir la constipation.

#### 2. La courge et ses différentes espèces (citrouille, potiron etc.)

- ✓ grâce à sa teneur en caroténoïdes, comme la bêta-carotène ou la lutéine, elle est riche en antioxydants
- ✓ source de vitamine A
- ✓ stimule le système immunitaire
- ✓ contient peu de calories.

#### 3. L'oignon, l'ail, l'échalote (famille des liliacées)

- ✓ consommés quotidiennement, ils permettraient de réduire le taux de triglycérides dans le sang et de réduire l'agrégation plaquettaire (accolades des plaquettes) responsables des cas de thromboses et des maladies cardiovasculaires
- ✓ contiennent peu de calories
- ✓ relèvent le goût de nombreux plats.

#### 4. La betterave

- ✓ légume qui a un pouvoir antioxydant très élevé, car il contient des bêtaïnes (pigment rouge)
- ✓ excellentes sources en vitamine A et vitamine K.

#### 5. Le brocoli

- ✓ excellentes sources en vitamine C et vitamine K
- ✓ contient de très bons antioxydants.

Le terme *antioxydants* revient souvent. Il s'agit de *composés qui réduisent les dommages causés par les radicaux libres*, pouvant provoquer certaines maladies liées au vieillissement, notamment.

Vu la relation avec les poumons en médecine chinoise, c'est une saison où je vous conseille également *d'aller vous aérer, vous balader*. De plus, Dame *Nature* nous offre de *magnifiques tableaux colorés* avec ses tons jaunes-rouges-orangers.

Je me tiens volontiers à votre disposition pour plus de renseignements ou autres « **Naturo'Conseils** » sur mon natel ou par email.

*La Naturopathie offre une multitude de traitements, adaptés à chacune et chacun selon ses propres besoins, envies et préférences thérapeutiques du moment.*

Je me ferais un plaisir de vous recevoir dans mon cabinet pour découvrir et/ou approfondir vos connaissances sur le bon fonctionnement de votre corps et de vous accompagner dans votre cheminement.

Prenez soin de votre santé...elle vaut tout l'or du monde ! Bien à vous.

**Noémie Antonioli, Naturopathe**

Avenue de Morges 41 – 1027 Lonay – Tél. 079 292 88 57

Email : [antonioli.noemie@gmail.com](mailto:antonioli.noemie@gmail.com) – web : [www.noemieantonioli.ch](http://www.noemieantonioli.ch)

PS : si vous souhaitez que je retire votre adresse email de ma liste de distribution, faites le moi savoir.