



# Vieillir en bonne santé avec **Healthy Aging**

“Très différentes, bien que toutes deux associées à un important bénéfice de santé”: voilà comment un expert en nutrition caractérise les cuisines traditionnelles japonaise et crétoise.

La grande diversité des nutriments incorporés est une caractéristique commune des deux régimes alimentaires. Avec au centre un apport équilibré d'acides gras oméga-6 et oméga-3, ainsi que toute une palette d'antioxydants.

Les Japonais qui ont continué à se nourrir selon les traditions séculaires, consomment le riz comme aliment principal, et complètent leur menu de produits fermentés dérivés du soja, de poisson et de toute une gamme de fruits et légumes, en particulier des légumes verts, des champignons, des prunes en saumure, des patates douces et des algues. Ils préfèrent le thé vert à l'eau.

Le régime méditerranéen est une alimentation qui ne correspond pas tellement aux alimentations actuelles des pays du pourtour de la Grande Bleue, mais prolonge plutôt les régimes 'traditionnels' de la Grèce (ou plutôt de la Crète), de l'Italie méridionale, du Portugal, de Chypre, de l'Espagne et de la Turquie. Ce modèle garantit un rapport oméga-6/oméga-3 bien équilibré avec l'huile d'olive comme principale matière grasse, le poisson et les

volailles comme principales sources de protéines animales, et des aliments d'origine végétale comme les légumes, les fruits, les céréales complètes, les noix et les graines. Les adeptes de ce régime préfèrent le vin rouge à l'eau, et ils en boivent principalement aux repas.

## Source d'inspiration

Les fruits et légumes sont donc traditionnellement très importants pour la santé. Ils sont riches en antioxydants. N'hésitez pas, pour un repas sain, à servir une demi-assiette de légumes, de préférence de toutes les couleurs. Pour les fruits, le minimum absolu est de deux par jour. L'offre est suffisamment variée. Et pourtant, en Europe, la tendance se poursuit de mettre trop peu de fruits et de légumes au menu. Le poisson lui aussi, si riche en acides gras oméga-3, est trop peu en faveur chez de nombreuses personnes. C'est dans ce contexte que la formulation de PluShinzO-3 a été développée. Ce supplément nutritionnel unique contient un taux élevé d'acides gras oméga-3 de poisson gras, et il est enrichi d'antioxydants cruciaux pour compléter un régime alimentaire qui n'atteint pas encore les qualités des cuisines traditionnelles

méditerranéenne et japonaise. Nous considérons cette formule en tout cas comme la meilleure assurance-vie pour une bonne circulation, pour un corps en bonne condition physique et pour plus d'endurance.

## Les antioxydants font plus que garder votre teint frais et juvénile

Avez-vous déjà entendu parler des radicaux libres ou des antioxydants qui combattent leur formation ? Imaginez une pomme coupée en deux. La pomme se colorera en brun suite à l'action de radicaux libres. Si vous badigeonnez immédiatement la tranche du fruit avec du jus de citron, la pomme gardera sa couleur fraîche. Ici, l'antioxydant est le jus de citron. Dans votre corps, les antioxydants de PluShinzO-3 Anti-Aging Complex (tocotriénols, acide folique, pycnogénol, resvératrol de vin rouge et coenzyme Q10) maintiennent vos cellules et vos tissus en bonne santé en faisant office de capteurs de radicaux libres. Il y a en outre d'autres avantages de santé spécifiques. Les tocotriénols contribuent à dominer votre cholestérol, l'acide folique votre taux d'homocystéine, et les acides gras oméga-3 votre taux de triglycérides.

## Le taux d'acides gras oméga-3 au-dessus des 8% recommandés

L'EPA et le DHA sont les acides gras oméga-3 les plus sains. Et justement, ce sont des acides gras de poisson. Leur part dans votre profil d'acides gras se reflète dans votre propre index oméga-3. C'est une mesure personnelle de votre santé. Votre circulation est en bonne santé si votre index oméga-3 se situe entre 8% et 11%. Comme la plupart des occidentaux ont un grand besoin de ces acides gras oméga-3, chaque capsule de PluShinzO-3 contient la forte dose de 696 mg d'EPA avec du DHA. La qualité de ces acides gras ne pourrait être meilleure. En effet, nos acides gras oméga-3 sont purifiés et concentrés à l'aide du procédé le plus doux disponible : l'extraction par CO<sub>2</sub> supercritique. Un procédé écologique, qui lave d'ailleurs l'huile de poisson brute de tous les métaux lourds présents.

### PluShinzO-3 Anti-Aging Complex

Disponible chez votre pharmacien

Pour plus d'informations:

[www.minami-nutrition.com](http://www.minami-nutrition.com)



CNK 2205-730