



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

TWEET GM #22

14/02/2018

Titre

Créé le

POURQUOI FAUT-IL MANGER DAVANTAGE D'ALIMENTS ANTIOXYDANTS ?

Un article récent (veuillez trouver le résumé correspondant dans ma [citation #22](#)) nous dit où trouver les antioxydants alimentaires, c'est-à-dire de modestes molécules qui protègent fruits et légumes, et sur ce qu'ils deviennent une fois consommés, soit des acteurs majeurs de la physiologie humaine.

Alors, quels sont ces fameux antioxydants alimentaires ? Vous trouverez de nombreuses réponses sur WIKIPEDIA tout simplement en entrant les mots « Liste des antioxydants alimentaires ». À propos, la qualité remarquable de cet article justifie mon habitude de leur envoyer des dons réguliers.

Pour être honnête, cela s'avèrera probablement un peu difficile à mettre en œuvre sur un plan pratique. Je suggère un plan B passant par 4 listes d'antioxydants alimentaires plus une présentation PowerPoint éponyme de 14 diapositives, soient 5 fichiers très faciles à télécharger gratuitement à partir de mon site internet www.gmouton.com.

LISTES :

Cliquez sur l'onglet 'GM DATABASE', puis sur 'LISTES' et choisissez 'Liste Activateurs Sirtuine' ainsi que 'Liste Activateurs Nrf2'. Je considère ces deux listes comme absolument cruciales et je ne cesse de les fournir répétitivement à mes patients qui présentent des polymorphismes ou génotypes variants pour deux gènes respectifs, à savoir OGG1 pour les activateurs de la sirtuine et NQO1 pour les activateurs du facteur Nrf2. Les autres listes utiles sont appelées 'Anthocyanines' et 'Brassicaceae' (à savoir légumes crucifères).

POWERPOINT :

Cliquez sur l'onglet 'GM DATABASE', puis sur 'CONFÉRENCES' ; ensuite choisissez '6- liver detoxification » ; vous pouvez ensuite cliquer sur 'Food Antioxydants'.

Tous ces documents, une fois que vous aurez cliqué dessus, seront automatiquement téléchargés sur votre ordinateur et vous pourrez en profiter immédiatement !

Les 4 listes résultent d'efforts fondamentaux de recherche à mettre au crédit de mon nutritionniste Glen MATTEN complétés par des enquêtes approfondies de ma part. La conférence 'Food Antioxydants' a été patiemment élaborée à partir de plusieurs sources, parmi lesquelles PubMed et les documents du Great Smokies Laboratory (aujourd'hui Genova), et ce entre 2004 et aujourd'hui.

Jetez aussi un coup d'œil à la version longue de la conférence correspondante intitulée 'Liver Detox' parce qu'elle m'a demandé des centaines et des centaines d'heures de dur labeur !