

PHYTOBERRY ET VEGEGREEN

Les poudres qui complètent bien
l'alimentation.



Les recommandations et les faits

- IL FAUT DE 7 À 10 FRUITS ET LÉGUMES
- Au Canada, nous en mangeons 2 à 4
- Les frites et le ketchup sont comptés !!!

La préparation et la conservation des aliments

- Le four à micro-ondes :
- Le brocoli perd de 87 à 97 % de 3 antioxydants importants (Journal of the Science of Food and Agriculture, 1999)
- Le blanchiment et la congélation :
- Les légumes perdent de 20-30 % de l'activité antioxydante et des phénols (Journal of the Science of Food and Agriculture, 2003)

Perte des minéraux des sols depuis 100 ans

- Amérique du Nord : 85 %
- Amérique du Sud : 76 %
- Asie : 76 %
- Afrique : 74 %
- Europe : 72 %
- Australie : 55 %

Perte des minéraux dans les aliments depuis 1940

- Dans les fruits, légumes, viandes
- Perte de sodium, potassium, phosphore, magnésium, calcium, fer, cuivre
- De 9 à 76 % !!!

Irradiation des aliments

- Perte de vitamines A, B1, C, E, K
- Au Canada : oignon, pomme de terre, blé et farine de blé, épices entières et moulues, assaisonnements déshydratés
- En voie d'être approuvés :
 - Bœuf haché, volaille, crevettes, mangues

Perte de nutriments par les médicaments

MÉDICAMENTS	NUTRIMENTS AFFECTÉS
Pour le cholestérol	CoQ10, vit. A, D, E, K B12, acide folique
Pour l'hypertension	B6, B12, acide folique
Anti-inflammatoires non stéroïdiens	C, B6, B12, acide folique, D, calcium, magnésium, chrome, potassium, sélénium
Bêta-bloqueurs	CoQ10, calcium, magnésium

Perte de l'équilibre acide-base de notre organisme

- Notre diète doit comprendre 70-80 % d'aliments alcalinisants et 20-30 % d'aliments acidifiants

ALCALINISANTS

-Légumes, fruits, algues, herbes et épices, grains entiers, relaxation, rire
-PhytoBerry,
-Vegegreens

ACIDIFIANTS

-Protéines animales (viande), sucre, alcool, sel de table, aliments raffinés, huiles raffinées, médicaments, stress, surentraînement

Les risques liés à l'acidification

- Ostéoporose
- Arthrite
- Infections diverses
- Problèmes digestifs
- Problèmes de peau
- Fatigue
- Perte d'endurance athlétique
- cancer

La valeur antioxydante

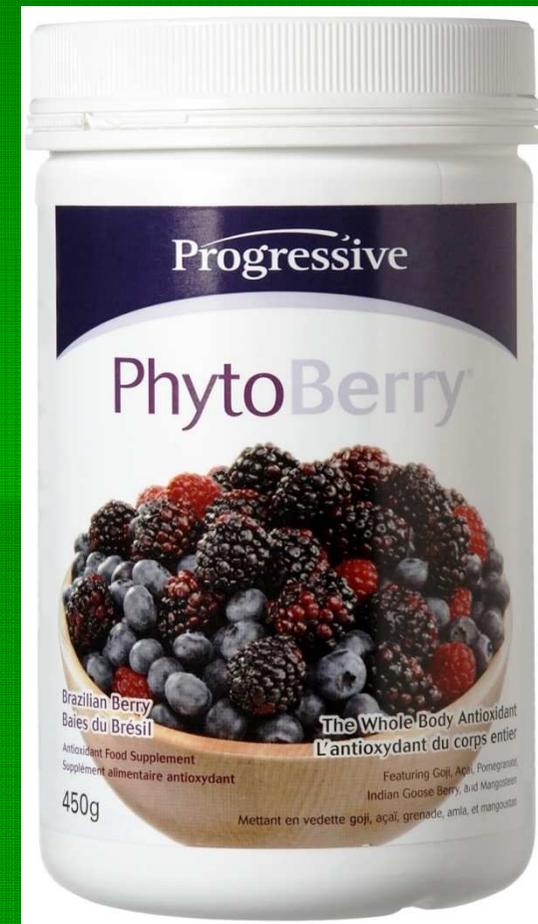
- CARO : capacité d'absorption des radicaux oxygène (radicaux libres)
- Les radicaux libres endommagent nos cellules. Les antioxydants sont nos gardiens contre :
 - -la pollution, les radiations, la fumée, les pesticides, etc.

La CARO en simple

- Nous devrions consommer de 3500-5000 unités Caro par jour.
- Nous ne prenons que 1000-1500 un.
- 1 portion de PhytoBerry comble la moitié des besoins.

La valeur CARO de PhytoBerry

- Valeur CARO par 100 g (concentrés de fruits)
- Açaï : 387,100
- Goji: 25,300
- Mangoustan : 17,000-24,000
- Pomme grenade : 1245-3307
- Prunes : 5770
- Raisins : 2830
- Bleuets : 2400
- Mûres : 2036
- Canneberges : 1750
- Fraises : 1540
- Framboises : 1220



La CARO des fruits et légumes

- Concentrés de légumes, par 100 g
- Orange : 750
- Pamplemousse rose : 495
- Raisin blanc : 460
- Cantaloup : 250
- Laitue en feuilles : 265
- Carottes : 200
- Tomate : 195
- Céleri : 75
- Concombre : 60



En bref

- Comme nous sommes carencés,
- que nous n'avons pas tous les jours une alimentation idéale.
- Que nous ne mangeons pas suffisamment cru
- Que nous prenons trop souvent des médicaments
- Que nous sommes soumis à la pollution...

PhytoBerry et Vegegreens

- Sont des produits de très grande QUALITÉ
- pour nous aider à compléter nos besoins et faire une grande prévention.
- Délicieux et faciles à prendre.
- Aux repas ou en collations... À tout âge !

Site Internet d'informations complémentaires:

www.InfoNaturel.ca