

LES SUPER ALIMENTS POUR BOOSTER VOTRE DOPAMINE



La Dopamine c'est l'hormone de l'action. C'est la première que vous enclenchez dès le matin et la Noradrénaline qui est la suite de la Dopamine puisque c'est celle qui produit la Noradrénaline. C'est l'Énergie.

Pour être toujours en pleine forme, plein d'énergie, je vous propose quelques super Aliments qui vont vous apporter beaucoup, beaucoup de CHI.

- L'AMANDE :
Riche en phénylalanine et en tyrosine qui sont les précurseurs de la Dopamine. 5 à 10 amandes suffisent. Il ne faut pas trop en abuser (riche en Oméga6, pas assez en Oméga3)
- L'AVOINE :
Elle possède de la Tyrosine, des Béta-glucanes qui sont des fibres solubles qui permettent de lutter contre les pics glycémiques.
Intéressantes pour faire baisser à la fois le sucre et le cholestérol.
- L'AVOCAT :
En manger un tous les deux jours, c'est l'idéal. C'est le roi du bon gras.
Il fournit des protéines végétales.
- LE CACAO :
Il contient de la phényléthylamine qui est une substance qui traverse la barrière du cerveau et qui permet de produire la Dopamine.
Il stimule aussi la SEROTONINE. On se sent de mieux en mieux et puis il contient du magnésium qui vous permet de vous détendre.
Il est à prendre entre 17 et 18h parce que c'est l'heure où la Sérotonine est synthétisée.
- LES NOIX :
Riche en tyrosine et en oméga3, vitamine B ; magnésium.
- LE CHOU :
Très très riche en vitamine C. Même chauffé, le taux reste très élevé, permettant de protéger la dopamine de l'oxydation.

Le chou aide à contrôler le taux de sucre dans le sang et faciliter son utilisation par le corps, ce qui permet d'éviter des hypoglycémies.

- LES LENTILLES :

Index glycémique le plus bas. Faible en calories.

- LES GRAINES DE CHIA :

Elles apportent des fibres, des oméga3 et de la tyrosine- Sans gluten.

- LE KIWI :

Contient de la vitamine C, des polyphénols qui se trouvent dans la couleur verte ; ce qui permet une excellente couverture d'antioxydants et donc de pouvoir ainsi protéger notre précieuse dopamine.

Il contient aussi des enzymes qui facilitent la digestion des protéines.

Ça c'est très important, car ces protéines se transforment en acides aminés la phénylalanine et la tyrosine qui vont donner la synthèse de la DOPAMINE.

- LA MANGUE :

Riche en vitamine B9 qui est obligatoire dans la fabrication de la Dopamine et contient du Fer, du Magnésium, Zinc, B2, B3, 2B 6-2, B9 et B12 pour synthétiser la Dopamine.

- L'ŒUF :

Exceptionnel. Contient une quantité exceptionnelle de thyrosine et de phénylalanine. Il faut choisir des œufs BIO, riches en oméga 3.

- LE SAUMON :

Riche en tyrosine et oméga3, vitamine B12.

- FROMAGE DE CHÈVRE :

Contient beaucoup de tyrosine, un peu d'iode pour la thyroïde.

- LE FÉTA :

C'est un produit très concentré en tyrosine. Il est hyper protéiné. Il fait partie des fromages les moins caloriques parce qu'il est peu gras (77 calories pour 30 grammes).

- LE POULET et LE CANARD :

Très riches en tyrosine et en phénylalanine. Vitamine B3 et B6

TYROSINE :

C'est un complément alimentaire qui favorise l'éveil psychique et l'énergie, notamment chez le sportif. Permet de lutter efficacement contre la fatigue physique et mentale.

PHENYLALANINE :

C'est un acide aminé essentiel indispensable au bon fonctionnement de l'organisme- Tonus et vitalité.

Louis WAN DER HEYOTEN

Docteur en Naturopathie (Quebec)

Ce jour jeudi 17 décembre 2020 à 18h33

Tout tourne à votre avantage avec ces
aliments merveilleux.