

## PODCAST 167

Date d'envoi : mardi 34 à 5 :00

Titre : 5 aliments pour les gencives

Pour écouter  
**LE PODCAST**  
« 5 aliments pour les gencives »  
C'est ici

Les personnes qui réussissent ne sont pas celles qui n'ont jamais eu de problèmes, ce sont celles qui ont su se relever de situations difficiles.

Docteur, relève-toi et souviens-toi pourquoi tu as choisi ce beau métier !

Bienvenue dans le cent soixante septième audio du défi des 365 jours, que je t'offre avec le soutien de NatureBio Dental, le mouvement qui unit les chirurgiens-dentistes, les médecins et praticiens de santé ainsi que des patients motivés pour remettre la santé bucco-dentaire au cœur de la santé.

Le but : Réussir ta vie de chirurgien-dentiste.

Je voudrais te parler aujourd'hui de cinq aliments qui renforcent l'immunité et permettent de neutraliser les radicaux libres dans le corps. Il y a de nombreux radicaux libres dans un parodonte malade et le corps a besoin d'augmenter ses défenses immunitaires pour stopper la progression de la maladie parodontale.

Consommer des antioxydants aurait, en effet, une incidence très bénéfique sur le vieillissement et le développement des maladies métaboliques, dont fait partie la maladie parodontale.

### **Le premier de ces aliments est l'artichaut**

Le cœur d'artichaut cuit a de puissants pouvoirs antioxydants parce qu'il est très riche en composés phénoliques, en anthocyanines et en silymarine.

L'artichaut renferme tellement de principes actifs qu'il a été étudié de près par l'industrie pharmaceutique, qui a longtemps espéré en tirer des médicaments. Il pourrait notamment prévenir le cancer du côlon.

### **Le deuxième aliment est la ciboulette.**

Plante aromatique aux petites fleurs violettes comestibles, la ciboulette mérite d'intégrer les plats du printemps.

La ciboulette contient de la vitamine C, des caroténoïdes et des avonoïdes, qui sont des antioxydants efficaces présents aussi dans le raisin, le vin rouge, le brocoli et la banane.

Par ailleurs, la ciboulette est également riche en vitamine B2, qui répare les muscles, et en vitamine K, nécessaire à la coagulation du sang.

Toutes ces substances protectrices font de la ciboulette un aliment anti-vieillessement, anti-cancer et anti-maladies cardiovasculaires !

Elle protégerait en particulier des cancers de l'œsophage et de l'estomac.

### **Le troisième aliment est la carotte**

Dans les régions où il gèle en hiver, les premières carottes apparaissent en général au mois de mai. Ce sont les carottes "primeur". Appréciables pour leur fraîcheur, elles sont riches en fibres, en vitamine A et en bêta-carotène qui est un antioxydant.

Le reste de l'année vous aurez des carottes "de saison" jusqu'au mois d'octobre, puis des carottes "de garde" pour l'automne et l'hiver.

### **Le quatrième aliment est l'asperge**

Blanche, violette ou verte, l'asperge est toujours bonne pour notre corps ! Dans la Grèce antique, elle aurait été considérée comme aphrodisiaque.

L'asperge est un extraordinaire concentré de vitamines A, B1, B2, B3, B6, B9, C et E.  
L'asperge est également riche en minéraux : manganèse, sélénium, phosphore et zinc.

### **Et enfin, il faut penser aux fruits secs**

Les fruits secs seraient très riches en antioxydants et parmi eux, la championne est sans conteste la noix de pécan.

Grâce à cela et aux autres principes actifs qu'elle contient, la noix de pécan serait excellente pour prévenir les maladies métaboliques comme le diabète, et même les maladies cardiaques, et tu sais que ces deux pathologies sont souvent associées à une maladie parodontale.

Tu pourras ainsi donner quelques conseils alimentaires à tes patients pour accompagner tes soins parodontaux.

Je te souhaite une belle journée et je te dis à demain, naturellement !