



NaturoSana



michel.le.naturopathe

Visitez www.lenaturopathe.lu



4

Comment se compléter?

Il est indispensable de se compléter en vitamines et minéraux aujourd'hui pour permettre à l'ensemble de notre métabolisme de fonctionner au mieux de ses capacités et de conserver une immunité suffisante.

Par ordre d'importance, époque oblige, des essentiels aux plus spécifiques...

Magnésium, Vitamine D, Zinc, Sélénium

Ils interviennent dans plusieurs centaines de réactions chimiques et s'il y a carence, le corps manquera de moyens importants!

La **vitamine C** (antioxydante) et le complexe de **vitamines B**. Elles sont hydrosolubles et ne peuvent pas être stockées par le corps. Pour les végétariens, n'oubliez pas la B12, absente des fruits et légumes.

La **vitamine A** (vision, e.a.), **E** (antioxydant) et **K** (coagulation) arrivent ensuite sur cette liste. Elles sont liposolubles et peuvent être stockées dans les cellules graisseuses du corps. La forme **D3/K2** biodisponible offre une belle synergie.

Autres molécules importantes:

La **Coenzyme Q10** est une alliée puissante contre les radicaux libres (antioxydante) et l'apport d'énergie aux cellules.

Le **Glutathion** est un autre antioxydant et nettoyeur de métaux lourds de l'organisme. Voyez aussi son prédécesseur, la **N-acétyl-cystéine (NAC)**.

Pour les personnes qui ont une thyroïde fragile, pensez à **Iode** dans votre alimentation (algues, crustacés) ou en complément.

Les ennemis de l'iode: le chlore, le fluor, le brome (les halogènes) sont présents dans beaucoup de produits que nous ingérons. Vérifiez le plus possible.

D'autres minéraux sont aussi vitaux mais se retrouvent en suffisance dans une alimentation équilibrée (fer, calcium, phosphore, potassium, sodium,...). Pour les dosages et savoir quels compléments acheter, demandez [le naturopathe.lu](http://lenaturopathe.lu) !