

Bref aperçu
Les besoins des enfants
L'action de la nature



Vitamines et sels minéraux



**Publication spéciale
gratuite dans
votre droguerie.**

Sommaire

Echantillon de lecture

Vitamines...	4
...et sels minéraux	5
L'action de la nature	7
L'ABC des vitamines...	8
...et des sels minéraux	10
Les besoins des enfants	11
Pour les aînés	12
L'essentiel en bref	13
Répertoire des mots-clé	15
Impressum	16



« Les personnes qui optent pour une alimentation variée et de bonne qualité n'ont pas vraiment besoin de compléments alimentaires. Mais pour ceux qui doivent parfois prendre des vitamines ou des sels minéraux, le droguiste est de bon conseil! »

Urs Wachter, droguiste dipl. féd., thérapeute FEOS
(Société spécialisée dans la nutrition et la médecine orthomoléculaire suisse), à Schaffhouse.

Vitamines...

Les vitamines sont des liaisons organiques indispensables au fonctionnement du corps. Elles nous sont fournies par la nourriture.

La vitamine A est bonne pour les yeux, la vitamine B renforce le système nerveux, la vitamine C stimule le système immunitaire et la vitamine D consolide les os... Cet «ABC des vitamines» est considérablement simplifié car chaque vitamine a des fonctions très complexes. Si le corps manque d'une des treize vitamines, des troubles, qui peuvent être fatals, finissent par apparaître.

Situation normale

Aucun aliment ne contient l'ensemble des treize vitamines. Mais une alimentation équilibrée fournit en principe suffisamment de vitamines. Équilibrée, cela signifie variée et riche en fruits et en légumes, ainsi qu'en produits à base de céréales, produits laitiers, poisson, viande, graisses et noix. Les fruits et les légumes ont l'avantage, par rapport aux préparations vitaminées, de contenir d'autres substances protectrices. De plus,

les fibres alimentaires d'origine végétale favorisent le bon fonctionnement de l'appareil digestif.

Situations d'exception

Même si nous bénéficions d'une offre alimentaire très abondante, nombreux sont les gens qui souffrent de légères carences en vitamines. Cela se traduit par des symptômes bénins comme de la fatigue, des troubles de la concentration, des éruptions cutanées ou de fréquentes infections. La raison en est souvent une alimentation déséquilibrée (par ex. excès de fast-food, régimes sévères). Il existe en outre des périodes pendant lesquelles le corps a besoin de davantage de vitamines que la normale, par exemple dans la phase de croissance, à l'adolescence, ou pendant la grossesse et l'allaitement. Si un ajustement de l'alimentation ne suffit pas à couvrir les besoins en vitamines, il faut alors recourir à des compléments vitaminés.

...et sels minéraux

Les sels minéraux sont des composés inorganiques indispensables à la vie qui ne peuvent être synthétisés par le corps. Ils doivent également être fournis par l'alimentation.

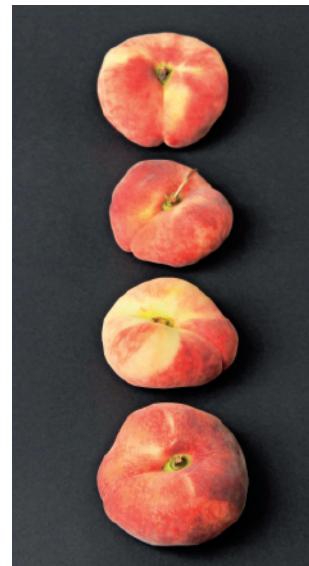
Contrairement aux vitamines, les sels minéraux ne se détruisent pas à la cuisson. En revanche, ils peuvent se dissoudre dans l'eau lors d'une longue cuisson des aliments – il est donc recommandé d'utiliser l'eau de cuisson des légumes comme base pour des soupes plutôt que de la jeter.

Situation normale

Moins un aliment est transformé, plus sa teneur en sels minéraux est importante. Ainsi, le sodium, le potassium, le calcium, le fer, l'iode et le cuivre, par exemple, sont essentiels pour la construction et le fonctionnement du corps, ainsi que pour tout le métabolisme.

Situations exceptionnelles

La biochimie selon Dr Schüssler est l'une des thérapies par les sels minéraux les plus connues et les plus efficaces, selon l'expérience médicale. Wilhelm Heinrich Schüss-



ler (1821 à 1898) a mis en évidence 12 sels minéraux biochimiques qui permettent de restaurer les fonctions corporelles perturbées en périodes de fortes sollicitations.

Echantillon de lecture