

O comme Oligo-éléments et vitamines

LES RECETTES ET ASTUCES BIEN-ÊTRE AU NATUREL DE CÉCILE · MARDI 19 FÉVRIER 2019

Dans la grande famille du bien-être, il y a les marchands de rêve (prenez moi ça et ce vilain rhume disparaîtra en moins d'une semaine) et les gentils-zen, ceux qui n'ont rien à vendre of course, mais préfèrent vous voir en forme que le regard triste, le nez coulant et la voix de basse... (ceux-là savent bien qu'un rhume, quoi qu'on fasse, ça dure au bas mot 5 jours) !

Ceux-là vous diront: oligo-élémentaire ma chère et vis ta mine, radieuse de préférence!

Alors me direz-vous, les vitamines nous en avons déjà parlé. Point besoin donc d'y revenir, un article suffisamment complet (je l'espère) a déjà été posé ici, il suffit de s'y référer pour déjà comprendre qu'une alimentation saine, variée, exempte autant que possible de pesticides et cuisinée correctement est un gage de bonne forme.

Mes ces oligo-éléments dont on parle ici et là, déjà qu'est-ce que c'est, à quoi ça sert et où est-ce qu'on va les trouver?

Et bien reprenons les bases:

1- un oligo-élément est un élément minéral qui n'est pas produit par notre organisme

mais dont ce dernier ne peut se passer. Il y est présent en très petite quantité, à un taux inférieur à un milligramme par kilogramme de poids corporel. Zinc, fer, cobalt, cuivre, sélénium, magnésium, manganèse, chrome, iode, des noms qui nous "parlent" mais que pourtant nous n'avons pas toujours en mémoire au moment d'affronter les maux courants de nos vies actives! On pense souvent vitamines mais rarement oligo-éléments. Et pourtant...

2- les oligo-éléments interviennent dans beaucoup de mécanismes biologiques. Leurs rôles sont très nombreux et varient selon l'oligo-élément considéré. Ils sont notamment impliqués dans :

- La structure de nos cellules et tissus
- Les réactions métaboliques, grâce aux systèmes enzymatiques qui régulent ces réactions
- La synthèse et l'action des hormones
- les défenses immunitaires, destinées à nous protéger des agressions (infections, allergies)
- La lutte contre les phénomènes du stress oxydatif qui altèrent cellules et tissus.

3- Si notre alimentation est suffisamment équilibrée, nous allons les retrouver ici:

Zinc • Huitres, crabe, moules, jaune d'œuf, volailles, poissons, algues, céréales complètes, légumes secs, graines de courge, cacao...

Manganèse • Algues, amandes, ananas, fruits secs, noix, céréales complètes, cacao, thé, cassis, jaune d'œuf.

Cuivre • Fruits de mer, poissons, foie, volailles, oléagineux, ail, brocoli, orange, légumes verts, soja, légumes secs, cacao, thé.

Magnésium • Eaux minérales riches en magnésium (>50 mg/l), légumineuses, fruits secs, oléagineux, céréales complètes, les légumes à feuilles vert foncé, les fruits de mer, les épices.

Fer • Boudin noir, foie, coquillages, poissons, volailles, jaune d'œuf, légumes secs, amandes, betteraves, cacao, céréales complètes.

Molybdène • Céleri rave, ail, noix de coco, haricots secs, pois cassés, légumes à feuilles vert foncé

Sélénium • Fruits de mer, poissons, volailles, noix du Brésil, champignon séché, œufs, ail, algues, brocoli, céréales complètes.

Chrome • Algues, céréales complètes, germe de blé, brocolis, haricots verts, asperges, noix, pomme de terre, foie de veau, jaune d'œuf.

Iode • Tous les produits de la mer : poissons, fruits de mer, huile de foie de morue, algues marines, sel iodé.



en forme dès le matin ...

Dans un monde parfait, nous n'aurions pas besoin de compléments, pas besoin de sirops ni de quoi que ce soit pour passer les caps des changements de saisons, de températures, de milieux, etc.

Mais dans notre monde, un rien stressant selon comment on l'aborde et quelles sont nos occupations quotidiennes, nous n'avons pas toujours ni le temps ni l'énergie suffisante pour nous pencher sur notre alimentation. Au mieux nous songeons le week-end venu à "équilibrer" notre semaine alimentaire...

C'est là que des spécialistes de l'oligo-thérapie, de la nutrition et du bien-être interviennent, certains ont certes quelque chose à vendre mais leur propos est tel qu'ils offrent en sus conseils et informations essentielles pour mieux comprendre comment notre organisme, cet incroyable bijou naturel, fonctionne. D'autres veulent tout simplement que vous aussi, vous alliez mieux!

Alors ne boudons pas notre plaisir et consultons leurs très beaux et très intéressants sites, après nous verrons bien de quelle manière nous fournirons à notre organisme ces clés précieuses que sont oligo-éléments, sels minéraux et vitamines.

celui dont je prends les produits (conseillés par mon médecin homéopathe et dont le laboratoire est situé dans l'Aveyron): <https://www.nutergia.com/fr/nutergia-votre-expert-conseil/conseils-nutritionnels/quatre-saisons/nos-conseils-saisonniers.php>

je le remets parce que ce tableau, même s'il est incomplet, est très facile d'accès:

<http://www.proftnj.com/alimvita.htm>

un guide complet qui insiste sur tous les oligo-éléments, un par un. A garder en tête, toujours, que certains servent de catalyseurs aux autres et que donc il est quasi indispensable de prendre plusieurs oligo-éléments en même temps: http://www.oligomed.com/guide_oligotheapie.pdf