

TROUBLES en cas de CARENCES en VITAMINES

CARENCES : COMMENT ?	Pour beaucoup : Habitudes alimentaires - Cuisson - Consommation importante de viandes - Consommation importantes de céréales, pains, pâtes raffinés - Alcool, café, tabac, contraceptifs oraux Mais aussi - Choix des aliments - Production des aliments - Vitamines sensibles à l'environnement
----------------------	--

TROUBLES en cas de CARENCES en VITAMINES

Vitamine A	TROUBLES ?
RETINOL	
SOURCE ANIMALE : Huile de foie de poisson, foie, jaune d'oeuf, beurre, fromage...	Yeux sensibles lumière Adaptation plus difficile lumière à obscurité Baisse vision nocturne et fatigue générale des yeux Peau sèche/desquamation Congestion glandes sébacées : boutons/acné/eczéma/peau à chair de poules Muqueuses s'affaiblissent et deviennent réceptives aux infections
PRO vitamine A = carotène	
2 vitamines A accolées/après oxydation dans le foie/1 des vitamines devient disponibles	BESOINS AUGMENTENT si pilule contraceptive, laxatifs fréquents, diarrhée chronique, pollution atmosphérique
SOURCE VEGETALE : légumes+fruits (carotte, chou, oignon, tomate, betterave, légumes verts, feuilles vertes - cerfeuil, cresson, laitue, persil - , abricot, melon, banane), graines de courge, germe de blé, pollen, HV olive)	
Rôle ?	
Yeux Croissance Peau Muqueuses	

TROUBLES en cas de CARENCES en VITAMINES

Vitamine B	TROUBLES ?
Quinzaine de vitamines Groupe car ensemble dans les aliments et agissent en étroite synergie Carence de l'une entraîne carence de l'autre SOURCES : 3 principales céréales complètes, germe de blé, foie plus complément alimentaire : levure de bière Aussi : oeufs (jaune) crus, avocat, cresson, amande, noix, noisettes, fruits secs, légumes verts, graines germées B12 : Algues, huîtres, produits fermentés Rôle ? Respiration et multiplication cellulaire Production d'énergie Utilisation par le corps des protéines, lipides et glucides donc Soutien l'ensemble des métabolismes Nourrissent et détendent les nerfs Formation du sang, peau	Affaiblissement SN : nervosité, angoisse, anxiété, dépression, névrites Peau hypersensible, s'enflamme (eczéma), se crevasse Fatigue, manque d'élan en vit B12 : anémie pernicieuse

TROUBLES en cas de CARENCES en VITAMINES

Vitamine C Acide ascorbique SOURCES : Tous les végétaux frais crus mais avant tout les poivrons, choux, épinards, persil, brocoli Les fruits en général mais surtout les agrumes, cassis, kiwis et fraises Assi pollen, graines germées Rôle ? Croissance et production normale des tissus osseux, cartilagineux et dentaires Collabore à formation/entretien du collagène Tous les tissus dépendent de vit C Anti infectieuse Défend organisme (formation anti-corps) Fonction antitoxique et antiallergique Antioxydant majeur (avec A et E) Tonique cellulaire Dégradation des sucres et assimilation du glucose Facilite absorption intestinale du Fer Chef d'orchestre qui rythme l' activité cellulaire Lutte contre le stress et les agressions physiques (opérations, blessures, brûlures, infections)	TROUBLES ? Baisse générale d' énergie Manque joie de vivre et résistance Tissus deviennent fragiles (surtout capillaires sanguins et gencives) Réceptif aux infections / infection chronique - allergie Résistance au stress diminue/ insomnie Scorbut et donc troubles gastro-intestinaux (lésions vaisseaux estomac et intestin)
--	---

TROUBLES en cas de CARENCES en VITAMINES

Vitamine D Calciférol SOURCES ? Jaune d'oeuf, lait cru, beurre et fromages gras Graines tournesol, HV, germe de blé Algues Laitance de poisson/poissons gras Seule vitamine que le corps peut produire lui-même : Rayonnement solaire irradie le cholestérol contenu dans la peau et le transforme en Vit. D Sous nos latitudes : apports indispensables Rôle ? Nécessaire à absorption du CALCIUM et PHOSPHORE Au niveau intestinal Formation de la trame osseuse et dentaire ainsi que fixation du calcium dans cette trame	TROUBLES ? Enfants : DECALCIFICATION et RACHITISME (squelette insuffisamment minéralisé) Retard développement des dents Adultes : OSTEOMALACIE (démminéralisation des os : tendance aux FRACTURES + mauvaises cicatrisations de celles-ci et des articulations douloureuses) Caries dentaires/dents s'affaiblissent Douleurs articulaires Crampes CAUSE des carences Manque ensoleillement Insuffisance hépatique et rénale Prise prolongée d'anticonvulsifiants Troubles génétiques SURCHARGE Impossible par l'alimentation mais survient lors d'une prise régulière et trop élevée de capsules d'huile de foie de poissons et surtout de vit D synthétiques
---	---

TROUBLES en cas de CARENCES en VITAMINES

Vitamine E Tocophérol SOURCES ? SOURCES VEGETALES : céréales complètes, germe de blé, HV (tournesol, noix, pépins de raisin, germe de blé), oléagineux Rôle ? Vitamine de protection des membranes et de la fécondité (formation ovules et spermatozoïdes) Antioxydant majeur (avec le sélénium) Diminue les besoins en oxygène du corps Action anti-sclérosante, cicatrisante et anticoagulante Rôle dans sphère génitale et tonus musculaire	TROUBLES ? Troubles de la reproduction, problèmes de règles, stérilité Asthénie Troubles nerveux, musculaires, cardiovasculaires et hormonaux Ralentit cicatrisation plaies et brûlures Epaississement du sang (caillots - phlébite, embolie...) Manque de tonus musculaire (faiblesse du dos, mauvaise posture, hernies...)
--	---

TROUBLES en cas de CARENCES en VITAMINES

Vitamine K SOURCES ? Oeufs, laits crus Céréales germées HV Légumes verts Chou, choucroute, fraise, tomate Epinards, brocoli, chou frisé Foie de boeuf Thé vert Rôle ? Vitamine dite antihémorragique Synthèse de prothrombine/contrôle la coagulation	TROUBLES ? Hépatite Hémorragies et troubles de coagulation sanguine Besoins sont minimes (1 microgramme/kg corporel) et les carences rares (sauf chez nouveau-nés et les alcooliques) Beaucoup synthétisé dans le colon
---	--

TROUBLES en cas de CARENCE en VITAMINES

Vitamine F Oméga Acides gras INSATURES LINOLEIQUE (6) LINOLENIQUE (3) ARACHIDONIQUE SOURCES ? SOURCE VEGETALE HV, oléagineux et fruits Rôle ? Construction des muqueuses et de la peau Résistance, étanchéité et souplesse Favorise la production des lymphocytes Fertilité Rend solubles cholestérol et acides gras saturés en se liant à eux	TROUBLES ? Muqueuses intestinales poreuses donc auto-intoxication Perméabilité muqueuses RESPIRATOIRES : allergies Peau sèche et rêche (d'abord bas des jambes) Défenses immunitaires diminuent Troubles prémenstruels
--	---

TROUBLES en cas de CARENCE en MINÉRAUX

Sels minéraux : Tension électrochimique entre les sérums et cellules
Polarisation

Attention aux sels dénaturés par la cuisson : deviennent inorganiques (plus de charge ionique)

Minéraux et oligoéléments : Action sur le fonctionnement de l'organisme
Biocatalyseurs qui stimulent et régularisent les phénomènes vitaux
Rôle structurel comme minéraux de construction

CALCIUM- Ca + abondant + - 2% poids corporel A 99% se trouve dans le squelette SOURCES ? Produits laitiers : fromage, yogourt et lait; sardine et saumon Origine végétale carotte, épinards, légumes verts, oléagineux, graines germées Salades vertes (dents de lion, mâche) Ail, avocat Fruits secs et frais Algues Miel Germe de blé Rôle ? Rigidité et solidité des os, dents Concourt au cheminement des pulsations nerveuses (Influx nerveux le long des nerfs) et au processus de contraction des muscles	TROUBLES ? Décalcification, os poreux et fragiles Dents fragiles et sujettes aux caries Malformations osseuses (scoliose) Troubles nerveux et digestifs Crampes Infections chroniques Ongles cassants Nerfs hypersensibles : personne tendue, hypersensible, irritable, agitée, peine à dormir
---	---

TROUBLES en cas de CARENCE en MINÉRAUX

PHOSPHORE - P SOURCES ? Dans presque tous les aliments, spécialement dans les produits laitiers, foie, germe de blé, oléagineux, céréales, légumineuses, épinards, carottes Fruits secs et frais Huîtres, lait cru, miel, levure de bière Rôle ? Constituant des fibres nerveuses et de la matière cérébrale Formation os et dents PHOSPHORE et CALCIUM = INTERDEPENDANTS	TROUBLES ? Problème de minéralisation Caries dentaires Douleurs articulaires Rhumatisme, rachitisme, scoliose Troubles mémoire et concentration Manque de force nerveuse
MAGNESIUM - Mg SOURCES ? Céréales complètes, oléagineux (amandes surtout), légumes verts en général, fruits de mer Rôle ? Beaucoup de fonctions physiologiques lors de la CROISSANCE et dans le METABOLISME (glucides/lipides/protéines) Equilibre ACIDO-BASIQUE Régulation SN Activation enzymes Contractions musculaires Oxydation - respiration cellulaire Bon fonctionnement des nerfs et muscles Renforce la RESISTANCE DU TERRAIN Stimule action du système immunitaire	TROUBLES ? SN s'affaiblit : nervosité/angoisse Crampes Plus grande réceptivité aux infections et formations de tumeurs Mauvaise dégradation des aliments : ACIDOSE Fatigue physique

TROUBLES en cas de CARENCES en MINERAUX

POTASSIUM - K SOURCES ? Abondant dans légumes et fruits Oléagineux Graines germées Rôle ? Beaucoup d'intervention dans de nombreuses fonctions physiologiques 90% : dans serum extra-cellulaire CONTRACTIONS MUSCULAIRES Transmission IN Antagoniste du sel	TROUBLES ? Rupture équilibre potassium/sodium : nombreux troubles des métabolismes cellulaires, comme mauvaise élimination des déchets et asphyxie des cellules Crampes, paralysies, manque de tonus des muscles, coeur, nerfs Constipation Fatigue générale Oedème (sel excédentaire pas chassé par K) Troubles cardiaques : palpitations, arythmie, tachycardie
SODIUM - Na SOURCES ? Algues Miso, soya, tamari Fruits frais et secs (agrumes, abricot...) Légumes (ail, carotte, céleri, épinard) Graines de tournesol, courge, sésame Rôle ? Existe pas à l'état pur : toujours combiné avec un autre élément Prépondérant dans le sang et serum extracellulaire combiné au chlore Contractions musculaires Transmission IN	TROUBLES ? Apathie Fatigue Hypertension Déshydratation Crampes Insuffisances rénales et endocriniennes

TROUBLES en cas de CARENCE en MINÉRAUX

SOUFRE - S	TROUBLES ?
SOURCES ? Algues Miso, soya, tamari Chairs animales et oeufs Légumes sulfurés (poireau, oignon, ail, radis, navet, asperge, cresson, chou) Graines germées aromatiques (moutarde, cresson, radis, roquette, oignon) Fruits (framboise, papaye, pêche) Levure de bière Rôle ? Antitoxique par excellence Formation des cheveux, ongles et poils Soutien le fonctionnement du foie pour neutraliser les microbes, toxines Rôle clef dans la purification du sang Redonne vigueur, jeunesse, santé	Diminue capacité du foie à digérer et détoxifier le sang Carences à partir de 60 ans quand artères commencent à se durcir et à se boucher Signes avant-coureur : sécheresse de la peau, assèchement, rhumatismes D'où cure thermique/thalasso avec bains sulfureux