

3 classes alimentaires de micronutriments

Vitamines, minéraux
et oligo-éléments sont les micronutriments



Ils participent à l'assimilation du menu, renforcent les défenses de l'organisme et nous protègent du vieillissement prématuré et de la dégénérescence cancéreuse.

Le déficit en vitamines, en minéraux et en oligo-éléments oblige l'organisme à les pomper dans ses propres réserves qui, du coup, s'amenuisent.

À moyen terme, les problèmes apparaissent, puis s'accumulent : les défenses immunitaires diminuent, les infections virales et bactériennes se succèdent, les dents se carient, les os se déminéralisent, les cartilages s'usent, la vue se dégrade, les rides se multiplient, les artères s'épaississent et se rigidifient, le système nerveux vieillit plus vite, les cellules ne se renouvellent plus et meurent.

Les vitamines, minéraux
et oligo-éléments sont essentiels
pour digérer, assimiler et utiliser
les aliments. Ils doivent être apportés
par une nourriture saine, variée
et la plus équilibrée possible.

Hélas, l'utilisation des engrais,
des pesticides et des insecticides,
les techniques industrielles
de raffinage des aliments, les méthodes
de conservation, les modes de cuisson,
entraînent une forte déperdition
de ces micronutriments.

