

## **Pourquoi prendre des compléments alimentaires ?**

**« le microbe n'est rien, le terrain est tout » Louis Pasteur**

Les compléments alimentaires et suppléments nutritionnels sont à mi-chemin entre aliments et médicaments, ils permettent de prévenir ou de compenser des carences ou encore de donner un coup de pouce lors d'un régime, de préparer sa peau au soleil, de lutter contre la fatigue, le stress... Ce sont des nutriments d'origine naturelle à base de vitamines, minéraux, enzymes, acides aminés, acides gras essentiels...

### **Vie moderne et carences nutritionnelles**

Notre civilisation occidentale connaît une abondance de nourriture. Ce qui est paradoxal, c'est que cette abondance ne nous met pas à l'abri des carences nutritionnelles.

Il y a plusieurs raisons à ces carences :

- la vie moderne notamment urbaine et son environnement : fumées, tabac..., fatigue physique ou psychologique, stress, sont des grands consommateurs de nutriments,
- notre alimentation est souvent dénaturée car industrialisée. Les responsables : culture intensive, utilisation d'engrais, de pesticides, modes d'élevage ne respectant pas les animaux, diminuent les qualités nutritives et gustatives des produits. De plus, les modes de transport, de conservation ou de cuisson contribuent à cet appauvrissement.
- Nous avons besoin de besoins nutritionnels accrus dans certaines périodes de notre vie : croissance, grossesse, allaitement, convalescence, ménopause, andropause, vieillesse... ou lors de préparations d'examens, compétitions sportives ou sport de haut niveau.

### **Intérêt de faire de la prévention**

Notre organisme est fragilisé par ces carences, ce qui le rend plus vulnérable aux agressions extérieures. Dès le plus jeune âge, la prise de compléments alimentaires s'avère souvent nécessaire. Pourquoi ? pour favoriser un développement harmonieux de notre physique et notre mental. Pourquoi cette supplémentation ? elle permettra de pallier les carences et ainsi de prévenir la plupart des maux.

### **La notion de terrain**

La médecine actuelle a une approche symptomatique des malades et s'appuie sur l'idée du microbe à abattre. L'approche holistique (globale) cherche au contraire à renforcer le terrain par une hygiène de vie et notamment par la prise de compléments alimentaires. C'est toute la différence...

***Un capital à entretenir  
Préserver notre santé est une attention de chaque jour***

### **Les plantes toniques**

Quelques exemples : le ginseng, le gingembre...

### **Les compléments nutritionnels**

Quelques exemples : les flavonoïdes, la alkyl-glycérols, la phénylalanine...

### **Les compléments alimentaires**

Quelques exemples : la gelée royale, la spiruline, l'ortie piquante...

Ces informations sont essentielles au bon fonctionnement de l'énergie et contribuent à maintenir un milieu intérieur en harmonie avec les manifestations extérieures. La bonne santé de nos organes est également dépendante des émotions et est liée aux saisons (voir conseils de saison)

La nature nous offre les saisons pour nous montrer à quel rythme vivre. Nous ne prenons plus le temps de l'observer, nous ne prenons plus le temps de respecter son rythme.

Les compléments alimentaires font également partie de cette panoplie que nous offre la nature.

Prendre des compléments alimentaires selon les saisons et adaptés à votre cas. Renforcer votre terrain

***Des compléments : pour qui, pour quoi ?  
A qui s'adressent-ils ? Quels bénéfices peuvent-ils vous apporter ?***

Une panoplie complète est sur le marché. Les compositions sont multiples et variées et correspondent à des besoins spécifiques. Aussi, n'hésitez à demander conseil en cas de doute.

### *Vous êtes fatigué(e)*

Le premier réflexe est de prendre de la vitamine C ? Pour éviter un côté « existant », il est intéressant qu'elle soit issue de l'Acerola. Souvent l'automne et l'hiver sont des saisons propices pour prendre des compléments anti-fatigue. Les périodes d'examen scolaire ou surcharge de travail ou stress important sont également des facteurs « fatigue ». D'autres compléments sont tout aussi intéressants : le ginseng pour soutenir les défenses immunitaires, les omega 3 pour mieux résister au stress, les anti-oxydants, les oligo-éléments (cuivre-or-argent)...

### *Suivre un régime*

Certains compléments peuvent accompagner efficacement un régime ; toutefois il est bon de ne pas oublier de surveiller son alimentation et de bouger.

### *Vous êtes stressé(e)*

Fatigue, nervosité, sommeil non récupérateur sont votre programme. Que faire ? vous pouvez vous faire aider par une supplémentation soit en oligo-éléments ionisés 100 % assimilables (magnésium-manganèse-cobalt...), soit en extraits de plantes (aubépine-houblon-passiflore-oranger-valériane...)

### *Rester jeune*

Des suppléments anti-âge à base d'anti-oxydants (vitamines A, E et C, sélénium...) peuvent vous aider à lutter contre l'excès de radicaux libres (molécules qui, en excès, entraînent des dégradations cellulaires, à l'origine notamment du vieillissement). Intéressants également pour soutenir les défenses immunitaires.

### *Vous fumez*

Accros à la cigarette, vous fragilisez votre santé car la protection contre les radicaux libres est en baisse. Les compléments à base d'anti-oxydants peuvent être un moyen de préserver votre santé. Evidemment, le moyen le plus efficace est d'arrêter la cigarette !

### *La ménopause*

Pour amorcer cette période de la féminité et pour la traverser en toute sérénité, des suppléments à base de phyto-oestrogènes peuvent vous y aider, plus particulièrement les isoflavones issus du soja. Ces hormones produites par les végétaux ont un rôle adaptogène permettant d'équilibrer le système hormonal. Il est à noter que d'autres plantes telles que le Yam, le Houblon, la Sauge... ont également un rôle intéressant notamment contre les bouffées de chaleur, la sécheresse et le protection du squelette.