

# Les 10 vitamines indispensables pour rester en bonne santé

La prise régulière de ces précieuses vitamines pourrait **diviser vos problèmes par trois et doubler votre énergie quotidienne.**

- **Vitamine A** – Indispensable pour la vue, les os, la peau.
- **Vitamine B1 et B2** – Indispensables à la vue également, elles permettent aussi d'équilibrer l'humeur, de résister au stress, d'avoir un bon moral, une bonne santé du cœur, des artères et des veines.
- **Vitamine B3** – Elle est essentielle puisqu'elle donne l'impulsion à certains messagers du corps. Elle est également utile en cas de problèmes tels que l'instabilité émotionnelle, les phobies et le sentiment d'insécurité. Elle prévient aussi certains problèmes de transit.
- **Vitamine B5** – Elle est nécessaire à la transformation des sucres et des graisses en énergie, améliore la résistance au stress et à la fatigue, secourt en cas de problèmes de peau et prévient aussi la chute des cheveux (c'est donc une bonne amie).
- **Vitamine B6** – Elle renforce les défenses immunitaires et aide en cas de problèmes d'humeur et de peau.
- **Vitamine B8** – Elle prévient les chutes de cheveux et certains problèmes de peau mais joue également un rôle métabolique essentiel.
- **Vitamine B9** – Elle protège des parasites intestinaux et des empoisonnements. Elle est également reconnue pour aider à retarder le blanchissement des cheveux (en collaboration avec la B5).
- **Vitamine C – la reine des vitamines**
  - Elle soutient le système immunitaire.
  - Elle contribue à la prévention des problèmes de santé en période froide et hivernale.
  - Elle est utile à la peau, elle soutient la formation du collagène.
  - Elle détoxifie en participant à la neutralisation des effets néfastes de certaines pollutions notamment celle du tabac.
  - Elle est anti-oxydante et aide à prévenir les effets du vieillissement.
  - Elle peut également être très utile et collaborer afin d'améliorer certains problèmes (masculins) liés à la reproduction.
- **Vitamine D3** – absolument indispensable à **la formation et la consolidation des os et des dents**, elle est très utile pour prévenir les troubles de santé actuels tels que le surmenage, le mal de vivre, l'humeur triste et sombre.  
*(A noter que la carence en vitamine D est très néfaste pour le moral et la santé et qu'elle concerne presque tout le monde après 65 ans en Occident).*
- **Vitamine E** – C'est un puissant antioxydant. Elle participe à la protection ces cellules, tissus et autres minéraux (sélénium), vitamines (A & C) et oligo-éléments de l'oxydation. Elle collabore à la prévention du vieillissement et soutient le système immunitaire. Elle aide à neutraliser les pollutions et autres toxiques (additifs alimentaires), et à lutter contre la fatigue.

Et au-delà de la supplémentation en vitamines, je recommande aussi de surveiller sa consommation en minéraux.

Par exemple :

- **Le cuivre:** car il soutient le système immunitaire.
- **Le zinc:** Il joue un rôle dans 200 mécanismes discrets de votre corps, excellent antirouille. Il est également indispensable à la réflexion comme à la santé sexuelle.
- **Le manganèse:** Il est indispensable pour traiter la transmission de l'énergie dans le corps.
- **Le chrome**– C'est un oligo-élément fondamental pour la régulation et la gestion des sucres et des graisses par notre corps (pour qu'ils ne saturent pas votre sang, donc). Il réduit les fringales, les envies incontrôlables de sucre, mais aussi les faiblesses en cas d'hypoglycémie.
- **Le sélénium:** Cet élément soutient la lutte contre le vieillissement sous toutes ses formes et le système immunitaire. Il épaula la détoxification des métaux lourds, de l'alcool et de la fumée de tabac (en collaboration avec la vitamine C). Il est utile aux messieurs, car il les aidera à entretenir leur puissance. Il est régulièrement recommandé **pour prévenir la chute des cheveux.**

Il existe un produit qui réunit toutes ces précieuses molécules, je vous partage le lien vers le site web en bas de ce message.

Mais avant cela, je voudrais vous donner en bonus le nom et les bienfaits de 4 oligo-éléments présents dans ce produit dont on parle peu, mais qui ont d'incroyables effets sur la santé :

- **L'Acide R-lipoïque** - l'acide alpha-R-lipoïque fait lui aussi partie de cette grande famille des antioxydants. Il participe à la régénération des antioxydants propres au corps, c'est ainsi qu'il contribue à la protection de nombreux tissus et de l'ensemble des cellules.
- **La choline** – elle contribue à l'entretien de la mémoire. Elle aide à rester calme et à éliminer les substances toxiques et les pollutions. Elle aide à réguler le cholestérol et à éviter l'encrassement des artères, prélude à leur éventuelle rupture.
- **La phosphatidylcholine** – contribue à réguler les taux de cholestérol. Elle contribue à atténuer certaines irritations des intestins.
- **L'iode** - une supplémentation en iode est **indispensable** à notre époque. En effet, elle protège la glande thyroïde et ses sécrétions, que la pollution met à très rude épreuve. Ce faisant, l'iode aide à brûler les graisses excessives, prévient l'affaiblissement des facultés intellectuelles et aide à fortifier cheveux, ongle, peau et dents.