Les carences alimentaires et spiruline

Santé

Pour retrouver ou garder la forme, il est important d'adopter une bonne hygiène de vie : pratique sportive régulière, sommeil de qualité, alimentation équilibrée, etc. Une fatigue persistante peut être due à des carences alimentaires. Lorsqu'elle n'apporte pas tous les éléments nécessaires à l'organisme, l'alimentation peut-être à l'origine de troubles. Pour éviter les carences, il faut donc s'assurer que l'alimentation apporte bien tous les éléments nécessaires à l'équilibre de notre corps.

Le calcium est primordial à la construction et au maintien de la masse osseuse et au fonctionnement des muscles. Il joue aussi un rôle essentiel dans la coagulation sanguine, le maintien de la pression sanguine et la contraction des muscles, dont le cœur. En cas de carence en calcium, vous pouvez ressentir plusieurs symptômes comme des anomalies du rythme cardiaque, difficulté à s'endormir, dépression, tendances aux crampes, ostéoporose, caries, ongles cassants. Le calcium est un composant important d'un régime sain.

Le fer est l'un des sels minéraux essentiels au bon fonctionnement de l'organisme, il est également un minéral fondamental qui contribue au bon fonctionnement des muscles et de l'organisme tout entier. Le fer est présent en très petite quantité dans l'organisme et une partie de ce fer est éliminée chaque jour. Si les apports sont insuffisants, il s'installe une carence en fer qui a des conséquences pour la santé, réduction de la capacité physique et intellectuelle, diminution de la résistance aux infections et sensation de fatigue.

Les vitamines B participent au métabolisme énergétique et au bon fonctionnement du système nerveux, la vitamine B1 intervient dans la formation du glucose en énergie, la B2 sert à la fabrication des globules rouges et des hormones ainsi qu'à la croissance et à la répartition des tissus, la B3 collabore également au processus de formation de l'ADN permettant ainsi une croissance et un développement normaux.

L'organisme peut transformer en vitamine A certains caroténoïdes provenant des végétaux. On qualifie ces caroténoïdes de provitamine A. Parmi eux, le bêta-carotène est de loin la provitamine A la plus importante. Cela s'explique par son abondance dans les aliments et le fait qu'elle est celle dont la conversion en vitamine A est la plus efficace. La vitamine A a un effet bénéfique sur la vision, elle participe à la croissance des os, à la reproduction et à la régulation du système immunitaire qui constitue notre première ligne de défense contre les bactéries et les virus. Le taux record de bêta-carotène se trouve dans une algue microscopique: la spiruline.

La spiruline

La spiruline fait partie de ces algues microscopiques dont la présence sur Terre aux premiers âges de la vie a donné à l'atmosphère cette teneur en oxygène qu'elle a aujourd'hui, sans laquelle nous ne serions pas là. La spiruline est un complément

alimentaire extrêmement nutritif et essentiel pour prévenir et traiter les anémies.
D'ailleurs, afin de pallier à la malnutrition dans les pays comme l'Afrique ou l'Asie, ANTENNA Technologies a développé des outils et des formations pour produire de manière locale, durable et pérenne, cette micro-algue qui peut être cultivée localement et qui apporte tous les nutriments indispensables tels que les vitamines A et B, les acides aminés essentiels, le fer, ...

A la Une

La spiruline FLOR'EDEN contient une mine de nutriments dans un très petit volume. Elle renferme entre 55 et 70% de protéines d'excellente qualité, c'est une source exceptionnelle de caroténoïdes (bêta-carotène principalement).
Elle contient des sucres assimilables rares dans le règne végétal mais aussi du fer, des vitamines B1, B2, B3, E, une quantité appréciable d'acide gamma-linoléique ainsi que plusieurs minéraux, calcium, phosphore, magnésium, sodium, potassium.
La spiruline FLOR'EDEN est indiquée dans les états de dénutrition ou malnutrition, les carences protéiques et les carences en fer, elle permet de retrouver tonus et vitalité ainsi que d'accroître la résistance de l'organisme et de renforcer significativement le système immunitaire.

Pour tout renseignement et commande s'adresser à : FLOR'EDEN Nutrition
21 rue de Ty mor – 56700 HENNEBONT
N° Vert : 0 800 948 141 – marina@flor-eden.com
www.flor-eden.com

Les actus les plus lues