



## Êtes-vous carencés sans le savoir ?

Si vous lisez cet éditorial, c'est que vous êtes soucieux de votre bonne santé et que vous voulez vivre et consommer mieux pour rester au meilleur de votre forme. Je suis sûre que vous faites attention à votre hygiène alimentaire ; peut-être même mangez-vous bio. En tout cas, si vous

faites partie de ceux qui sont attentifs à ce qu'il y a dans leur assiette, j'imagine que vous pensez que votre organisme ne manque de rien.

**Carencé, vous ? Impossible !** Vous faites le plein de vitamines D en vous mettant au soleil en été, vous buvez un jus d'oranges fraîches plein de vitamine C chaque matin, vous mangez des abats et des brocolis qui vous apportent du fer, bref vous êtes convaincus que l'anémie et les carences ne sont pas pour vous.

**Détrompez-vous ! Il y a de fortes chances que vous manquiez de quelque chose d'essentiel.** Qu'il s'agisse des vitamines D, C, du fer ou du magnésium, il est presque certain qu'en modifiant nos habitudes alimentaires, sans compter les changements dans l'environnement, nous ne donnons pas à notre organisme ce dont il a vraiment besoin.

Nos rédactions se sont penchées sur la question des carences. Apprenez-en plus sur **les anémies** avec *Alternativesante.fr* et allez vérifier si vous faites partie de ceux qui doivent se supplémenter **en vitamine D** en parcourant *Principes-de-sante.fr*. Et pour comprendre pourquoi il faut consommer de la vitamine C quotidiennement et savoir si vous en manquez, je vous invite à lire **cet article** de *Soignez-vous.com*. Enfin, prenez garde au magnésium, car 75 % de la population serait carencée. Alors, pourquoi pas vous ?

**Si vous souhaitez une prévention plus globale**, il existe une méthode souveraine pour prévenir nombre de carences qui peuvent se traduire par du surmenage, des problèmes de mémoire ou de concentration ou une immunité en berne. Il s'agit d'une combinaison de plantes et de levure végétale. **Le Strath** est un concentré d'acides aminés, de minéraux, de vitamines et d'oligo-éléments qui augmente de façon significative l'efficacité physique et mentale. Alors, n'hésitez pas à prendre votre dose de substances vitales.

Portez-vous mieux !

**Caroline Morel**

## NEWS & DOSSIERS



[Alternativesante.fr / Coup de gueule](#)

### Qui sont les plus carencés ? Les végétariens ou les omnivores ?

Alors que l'origine et la qualité de la viande disponible sur le marché fait de plus en plus débat, nombreux sont ceux qui choisissent de suivre un régime végétarien voire végétalien. Mais, ni omnivores ni végétariens ne sont à l'abri de carences dont les conséquences peuvent être graves et irréversibles. Voici quelques conseils pour les éviter et pour que "repas" continue à rimer avec "plaisir" et "santé".

[Lire la suite](#)



[Soignez-vous.com](http://soignez-vous.com) / [Traitement](#)

### **Vitamine C, la carence est générale**

Chaque jour, nous risquons la panne de vitamine C. La pollution de notre environnement nous conduit à respirer et à ingérer quotidiennement des substances toxiques. Le stress de la vie moderne, grand consommateur de vitamine C est quasiment permanent. De ce fait, notre besoin vital en vitamine C est en constante augmentation alors que la teneur en vitamine C de notre alimentation est en constante diminution.

[Lire la suite](#)



[Plantes-et-sante.fr](http://plantes-et-sante.fr) / [Manger Sain](#)

### **Végétaux lacto-fermentés des conserves de vitamines et de probiotiques**

La fermentation n'est pas seulement un excellent mode de conservation, elle enrichit les végétaux lacto-fermentés en vitamines et minéraux. Et ses bonnes bactéries jouent le rôle de probiotiques. Idéal pour notre santé.

[Lire la suite](#)



[Alternativesante.fr](http://alternativesante.fr) / [Remède](#)

### **Vitamine D : on sous-estime la carence**

La carence en vitamine D n'était jusqu'ici pas considérée comme dangereuse. Elle est ignorée la plupart du temps par les médecins et les patients car tous pensent que l'exposition au soleil d'été suffit pour que l'organisme en fabrique en quantités. On découvre aujourd'hui qu'elle peut être la source de nombreuses pathologies invalidantes. Le rôle de la vitamine D est également négligé par les autorités qui ont minoré de manière incompréhensible les recommandations concernant les apports journaliers recommandés.

[Lire la suite](#)



[Bio-info.com](http://bio-info.com) / [Solution](#)

### **En quelles vitamines suis-je carencé ?**

Patrice Ponzo est naturopathe, Heilpraktiker, iridologue et directeur de l'Institut français des sciences de l'homme (IFSH), une école de naturopathie fondée par lui à Nice. Voici selon lui les signes qui doivent faire penser à une carence à résoudre. Attention, ces pistes ne doivent pas empêcher de consulter un praticien diplômé en nutrithérapie, qui « seul pourra juger de la nécessité de la complémentation en nutriments - vitamines, minéraux, oligoéléments, acides gras, acides aminés ».

[Lire la suite](#)

 **NEWSLETTER**  
Inscrivez-vous à notre newsletter gratuite

 **JE M'INSCRIS**