

# CLIN D'ŒIL SANTÉ : LE FER

## LES OLIGO-ELEMENTS ET MINERAUX

Ils sont indispensables au bon fonctionnement de notre corps qui en a besoin pour favoriser la fabrication ou l'assimilation de certaines substances, ils se trouvent en quantité suffisante dans une alimentation équilibrée pour subvenir à nos besoins.

Notre alimentation actuelle en manque et notre état général se dégrade, il est donc temps de réagir.

Le FER est l'un des métaux le plus présent dans notre corps : il est essentiel : dans la formation de l'hémoglobine ( présent dans les globules rouges sanguins il permet donc le transport de l'oxygène dans le sang et l'évacuation du gaz carbonique) au bon fonctionnement des muscles. La vitamine C stimule l'absorption du fer

La carence en fer entraine des pertes musculaires, claquages, tendinites et contractures fréquents une grande fatigue générale qui peut se traduire par un essoufflement, une grande pâleur, une diminution des capacités physiques

et intellectuelles (se concentrer devient difficile) des insomnies, une fragilisation de notre système immunitaire.

Elle peut être provoquée par une absorption excessive en thé (les tanins freinent son absorption), une alimentation pauvre en fruits frais et légumes verts



La surcharge en fer provoque : fatigue, rhumatismes précoces, problèmes cardiaques ou hépatiques

### Les sources :

Les viandes rouges, œufs et poissons

Les légumes verts

Les légumes et fruits secs

Les légumes verts à feuille, etc...