

# Carences ordinaires

## Carences

Plus de 50% des Français manqueraient de vitamine B, couramment appelée « la vitamine du moral ». Les besoins sont d'autant plus élevés que la consommation d'alcool et de café est importante.

90% des Françaises auraient des carences en vitamine B6, une vitamine qui renforce l'immunité par son action anti-oxydante en favorisant la production d'anticorps

Le taux d'acide ascorbique (vitamine C) chez ceux qui fument un paquet de cigarettes par jour est inférieur de 40% au taux normal. Or, cette vitamine s'avère on-ne-peut-plus précieuse ! Elle désintoxique l'organisme, elle réduit la durée et la sévérité des rhumes, elle renforce le système immunitaire, prévient les allergies et l'apparition des rides.

50 à 60% de la population souffriraient de carences en magnésium, un des minéraux les plus importants pour les systèmes nerveux et cardio-vasculaire. Il améliore l'équilibre psychique et émotionnel, agit comme un calmant naturel quand il est associé au calcium et améliore la digestion.

## Remèdes

*Céréales, germes de blé, levure de bière, choux, abats, viande, volaille.*

*Viande, volaille, poisson, légumes secs, flocons d'avoine, riz brun, lait, pain complet, levure de bière....*

*Agrumes, fruits rouges, kiwi, pommes de terre, légumes verts à feuilles, tomates, choux, poivrons .*

*Légumes secs, agrumes, chocolat, fruits secs, pommes et maïs.*