Les carences ordinaires

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.

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

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

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

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.

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

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.

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