LES AFFECTIONS HIVERNALES

et les Moyens de les Prévenir

AZUR INFORMATIONS : Ce mois ci, nous avons rencontré pour notre RDV « Santé naturelle », le Docteur Rémi CARANTA, micronutritionniste, notamment diplômé de « Micronutrition et Nutrition Santé Alimentation » par la Faculté de Dijon, pour nous parler des affections hivernales et des moyens pour les prévenir.
Docteur, en cette saison où de nombreux microbes nous menacent, que pouvons nous faire pour nous protéger ?

Dr Rémi CARANTA : Il faut savoir que notre organisme a besoin de beaucoup d'éléments pour se défendre.

A.I. : Quels sont-ils ?

Dr R.C. : En premier lieu, il s'agit des vitamines qui sont indispensables.
- La Vitamine C, bien-sûr,
- La Vitamine D, qui ne se limite pas à son rôle de protection de l'os, mais qui joue un role primordial dans les défenses immunitaires.
Les carences sont très importantes, même dans les zones ensoleillées, car pour pouvoir fabriquer cette vitamine (par l'intermédiaire du soleil), il faut de nombreux cofacteurs qui sont souvent déficitaires avec l'alimentation moderne.
Par ailleurs, cette fabrication, grâce au soleil, devient très difficile après 60 ans.
Cette vitamine a, par ailleurs, beaucoup d'autres propriétés : protection vis-à-vis des cancers et des problèmes cardiovasculaires. Elle intervient également dans la gestion de la glycémie.
- D'autres vitamines interviennent également : Vitamine A, Vitamine E, etc…
- Les antioxydants sont également très important pour protéger l'organisme du stress oxydatif qui peut détruire nos cellules de défenses.

A.I. : Dans la Presse, il est souvent fait mention du rôle de l'intestin dans les défenses.

Dr R.C. : En effet, l'intestin joue un rôle primordial dans les défenses concernant la sphère ORL (angines, rhumes, trachéite, sinusite, etc…), ainsi que le génito-urinaire.
Un bon équilibre de la flore intestinale est indispensable pour le bon fonctionnement de ce système. Celle-ci peut être perturbée par beaucoup de facteurs ; les gastros, les entérites, les intolérances alimentaires, une mauvaise alimentation, les antibiotiques, etc…
Il convient donc de restaurer cette flore régulièrement afin qu'elle puisse jouer son rôle protecteur.

A.I. : D'autres éléments interviennent-ils encore ?

Dr R.C. : Comme je l'ai déjà signalé, l'immunité fait intervenir beaucoup de « participants ».
Le Fer est un élément très important dans la défense vis-à-vis des agressions microbiennes. Ici encore, de nombreux déficits existent : la plupart des femmes adultes sont en déficit de fer ; beaucoup d'enfants aussi. De même, la population âgée n'est pas épargnée du fait d'une diminution fréquente de la consommation de viande (principal apporteur de fer)
Les oméga 3, acides gras polyinsaturés sont également indispensables pour une bonne immunité, car ils permettent une bonne efficacité des cellules de défenses.

A.I. : Que conseillez-vous en pratique pour se protéger des infections saisonnières ?

Dr R.C. : Une bonne alimentation est indispensable : variée, riche en fruits et légumes frais, comprenant suffisamment de viande et poisson, et arrosée de bonnes huiles (olive, colza, noix)

A.I. : Des compléments alimentaires sont-ils intéressants ?

Dr R.C. : En effet,, ils peuvent rendre de bons services :
- les carences en fer doivent être corrigées, par exemple par **FEROBIO**.
- les probiotiques permettront de réguler la flore intestinale, tel **FLOREBIO**, et en cas de colites, il sera judicieux d'y associer **COLITOBIO**, ainsi que **CURCUMINOBIO**.
- les oméga 3, très souvent déficitaires, devront être remontés avec **OMEGABIO 3**.
- une vitamine D en carence pourra être corrigée par **VITAMINE D3+**, et une carence vitaminique plus globale (alimentation peu variée, avec peu de fruits) par **VITAMINOBIO**.
- les antioxydants, indispensables comme nous l'avons vu, seront renforcés par **ANTIOXYBIO**.
- Enfin des produits plus spécifiques sont d'un grands secours, tels : **IMMUNOBIO** pour booster l'immunité, et **ANTIVIRALBIO** pour faire face aux agressions virales.
Tous ces produits étant strictement naturels permettent un fonctionnement optimal de l'organisme.

A.I. : Cher Docteur, nous vous remercions de vos précieux conseils et nous espérons qu'ils permettront à nos fidèles lecteurs de traverser la « mauvaise saison » sans encombre

Nous rappelons à nos lecteurs qu'ils peuvent commander ces complexes auprès de **NATUREBIO** à Monaco, de plusieurs manières :
- soit sur le site : **www.naturebio-mc.com**
- soit par l'intermédiaire de l'application iPhone « **NATUREBIO** » téléchargeable gratuitement sur l'AppStore pour les possesseurs d'un iPhone ou iPad
- soit par téléphone au : 00 377 93 50 28 88
- soit par fax au : 00 377 93 50 28 99
- soit par courrier : NATUREBIO - BP 312 - 98006 – Monaco cedex

VITAMINE D3+

Ajoutez le Soleil à Votre Corps !

La Vitamine D3 *(ou cholécalciférol)*, liposoluble (soluble dans les graisses), est l'une des deux principales variantes de la vitamine D, vitale pour la santé des os et des dents.

La Vitamine D3, appelé parfois « Vitamine du Soleil », est synthétisée en grande partie par l'organisme lors de l'exposition du corps au soleil. Ce qui explique le déficit de cette vitamine notamment pendant l'hiver, dans certaines régions, ou pour les personnes ne s'exposant que rarement aux rayonnements ultraviolets.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, un grand nombre de personnes habitant dans des régions ensoleillées sont en carence de Vitamine D3.

La Vitamine D favorise l'assimilation du phosphore et du calcium. Elle contribue donc à stimuler les ostéoblastes dans la formation et la conservation du patrimoine osseux.

Elle régulariserait ainsi le taux de calcium sanguin en améliorant son absorption intestinale, tout en minimisant son élimination par l'urine.

Chez les enfants, elle est particulièrement conseillée afin d'éviter le rachitisme, car le lait maternel en est assez dépourvu.
Chez les seniors, une supplémentation en Vitamine D3 réduirait de façon significative les risques de fractures.

Le Calcium, contenu dans **VITAMINE D3+** potentialise les effets bénéfiques de la Vitamine D, car l'organisme – en absence de cette vitamine – utilise le calcium de l'os pour maintenir une calcémie normale.

Elle a également une action antioxydante majeure dans le mécanisme immunitaire, et pourrait limiter le risque de nombreuses pathologies importantes.

Associée aux A.G.E. oméga 3, elle participe à la protection cardiovasculaire, au système cérébral, à la lutte contre l'anxiété et le stress, et a une action anti-inflammatoire.

La Vitamine E joue un rôle antioxydant majeur.

VITAMINE D3+ joue donc :
- un rôle prépondérant dans les processus de renforcement du squelette, d'immunité, et de régulation des troubles du comportement.
- un rôle préventif pour lutter contre certaines pathologies lourdes.

Ingrédients :
Vitamine D3,
Vitamine E,
Huile de Poissons,
Calcium

Conseils d'Utilisation :
Prendre 2 gélules par jour.

Conditionnement :
60 gélules de 295 mg.