



Yvan Bourgault
B. Pharm, Homéopathe

**BON
À SAVOIR**

TRAITEMENTS HOMÉOPATHIQUES – BIEN PLUS QU'UN PLACEBO!

La Coalition pour l'homéopathie au Québec s'est récemment associée à une campagne du collectif MonHoméoMonChoix qui présente quelques-unes des expériences scientifiques démontrant les effets des substances homéopathiques sur les animaux, les plantes et les cellules in vitro. Voir ici une vidéo intéressante et sympathique de 2 min 46 : <https://cphq.ca/recherche/>

AVEZ-VOUS VRAIMENT BESOIN D'UNE VITAMINE MULTIPLE?

La vie est belle. De façon générale, vous vous sentez en « santé ». Avez-vous quand même besoin d'une vitamine multiple?

Clairement, la meilleure façon d'obtenir des nutriments, notamment des vitamines et des minéraux, c'est par le biais d'une alimentation saine. Les fruits, les légumes, les légumineuses, les viandes maigres, le poisson et les produits laitiers sont parmi les aliments les plus denses en nutriments pour maintenir une bonne santé au quotidien. Les vitamines et les minéraux présents

dans ces aliments sont **sous une forme que notre corps reconnaît** et absorbe facilement. Bien qu'une alimentation parfaite soit la situation idéale, la vitamine multiple peut jouer un rôle dans notre vie quotidienne.

La réalité de l'alimentation quotidienne : Bien que l'alimentation décrite ci-dessus semble merveilleuse, elle est rarement une réalité. La plupart d'entre nous avons des horaires chargés et ne mangeons pas toujours comme nous le devrions. Les aliments transformés qui sont riches en gras et en sucres malsains dominent notre culture et sont **conçus pour plaire à nos papilles gustatives, pas pour convenir à notre santé nutritionnelle.**

L'usage d'une vitamine multiple peut agir comme police d'assurance afin de s'assurer que notre corps reçoive chaque jour la quantité minimale de vitamines et de minéraux pour bénéficier d'une santé optimale, peu importe l'alimentation de la journée. Idéalement une formule permettant la prise **une fois par jour, douce pour l'estomac et facile à absorber.**

QUE CONTIENT UNE VITAMINE MULTIPLE?

Lorsque nous parlons de vitamines multiples, c'est souvent un concept général vague. Quels sont les nutriments contenus dans une vitamine multiple que nous devrions prendre chaque jour?

Vitamine D : Elle est très importante. **Attention,** il faudra en ajouter en plus pour avoir l'apport recommandé.

Vitamine C : Surtout importante pour les adultes qui ne mangent pas assez de fruits et de légumes, elle agit comme antioxydant protecteur et aide entre autres à développer et maintenir nos os ainsi qu'à améliorer notre santé immunitaire.

Complexe vitaminique B : Travaille ensemble pour soutenir le système nerveux et la formation des tissus, et pour métaboliser les glucides, les lipides et les protéines.

Vitamine A et le bêta-carotène : Importantes au maintien de la vision, au développement de la vision nocturne et à la santé immunitaire.

Les minéraux communs : Calcium, magnésium, chrome, fer (si besoin), iode et le zinc.

Les phytonutriments : Ceux-ci, tels que les bioflavonoïdes, l'extrait de pépins de raisin, l'extrait de canneberge et l'extrait de thé vert offrent un excellent soutien anti-oxydant.

Certains produits naturels ne sont pas recommandés avec la prise de médicaments prescrits. Consultez des experts qui connaissent les deux approches pour plus de sûreté. Références disponibles sur demande.



NATERRO

santé, pharma & cie

2336, chemin Sainte-Foy, Québec

418 653-5400 • naterro.com

Livraison rapide partout au Canada

Nos services

- Consultation privée
- Naturopathie
- Homéopathie
- Vitamines et minéraux
- Huiles essentielles
- Cosmétiques Bio
- Bas de compression
- Remplissage Vrac

Achat en ligne



MULTI SUPREME
• Absorption supérieure
• Minéraux Aquamin™
• 6 puissants phytonutriments

36⁹⁹\$
Rég. : 42,95\$

DAPIS Gel
• Piqûres d'insectes
• Démangeaisons
• Douleur

999\$
Rég. : 11,49\$



Valide jusqu'au 31 juillet 2021