

NATERRO <sup>30 ans</sup>



Ma santé, mes choix.

**Yvan Bourgault**  
B. Pharm, Homéopathe

**BON  
À SAVOIR**

**CLIFICOL – REGISTRE DES CAS PENDANT ET APRÈS LA PANDÉMIE DE COVID-19**

Clificol® est un projet innovant de collecte de données mené à l'échelle internationale, visant à aborder certaines des questions fondamentales de la pratique courante de l'homéopathie. Il s'agit d'une collaboration unique impliquant des experts en homéopathie et des chercheurs de 35 pays. Texte complet ici [https://www.hri-research.org/wp-content/uploads/2022/12/HRI\\_RIF\\_39\\_Clificol\\_Project\\_FR.pdf](https://www.hri-research.org/wp-content/uploads/2022/12/HRI_RIF_39_Clificol_Project_FR.pdf)

**IMMUNITÉ BASSE,  
CARENCE EN ZINC ?**

Un apport en minéraux est essentiel à toutes les créatures vivantes, que ce soit les plantes, les animaux ou les humains.

Certains minéraux, tel que le calcium, sont des macrominéraux nécessaires en grandes quantités. D'autres, connus sous le nom de minéraux traces, sont nécessaires en petites quantités. Un de ces minéraux traces nécessaires à la santé quotidienne est le zinc. Bien que nous n'ayons pas besoin de grandes quantités de zinc, bon nombre d'entre nous n'en obtiennent toujours pas assez. Santé Canada estime que 10 à 35 % des Canadiens ont une alimentation déficiente en zinc.

Un manque de zinc peut, entre autres, nuire à l'immunité et à la guérison des blessures. Les aliments contenant un bon apport en zinc : graines

de citrouille, noix de cajou, champignons, jaunes d'œuf... Les personnes qui ne consomment pas d'aliments contenant du zinc ou qui sont incapables d'en absorber une quantité suffisante peuvent se tourner vers les compléments de zinc.

Le cuivre et le zinc dans un équilibre parfait. Il est important de prévenir les carences en zinc, mais la supplémentation doit être faite avec prudence. Santé Canada recommande qu'un adulte qui consomme plus de 30 mg de zinc par jour, s'assure de consommer au moins 2 mg de cuivre. Le cuivre, comme le zinc, est nécessaire à la santé immunitaire humaine.

Certains produits naturels peuvent ne pas convenir à la prise de médicaments prescrits, consultez des experts qui connaissent les deux approches pour plus de sûreté.



J002354370

**OSCILLOCOCCINUM**

- États grippaux
- Courbatures
- Maux de tête
- Fièvre
- Frissons



Prix spécial  
**18<sup>99</sup>\$**  
Rég. : 21,95\$

**ZINC PLUS CUIVRE**

- Ratio équilibré de minéraux
- Aide à soutenir l'immunité



Prix spécial  
**10<sup>99</sup>\$**  
Rég. : 13,95\$



Valide jusqu'au 28 février 2023.

CONSULTEZ NOTRE BLOGUE et COMMANDEZ EN LIGNE