

Équilibre Fer



Apport naturel de fer 100% végétal et Bio, optimisation de l'absorption du fer contenu dans nos aliments.

Le Fer a un rôle important. Il participe à la fabrication de :

- l'hémoglobine que l'on trouve dans les globules rouges et qui transporte l'oxygène vers toutes nos cellules,
- de nombreux enzymes qui interviennent dans la respiration et dans la fabrication de l'ADN ce message codé qui détermine le bon fonctionnement de chacune de nos cellules.

Le Fer est également impliqué dans la résistance aux infections et est indispensable au bon fonctionnement de nos muscles.

Un déficit en fer se retrouve fréquemment chez :

- les enfants en période de croissance,
- les futures mamans pendant la période de grossesse et d'allaitement,
- les femmes ayant des règles abondantes,
- les personnes affaiblies et convalescentes surtout après une intervention chirurgicale,
- les personnes âgées.

Une carence en fer est souvent à l'origine de :

- anémie : fatigues physique et psychique,
- déficience immunitaire : sensibilité aux infections,
- frilosité importante,
- sécheresse et pâleur de la peau,
- fragilité des cheveux et des ongles.

Composition : Extractions Intégrales® concentrées en principes actifs issus à 100% de végétaux biologiques à partir de : Acacia, Carotte, Citron, Persil, Pomme, Tournesol, Orge fermentée en présence de bactéries lactiques.

Riche en : Fer

Contient : Minéraux et oligo-éléments, acides aminés soufrés, vitamine B notamment l'acide folique, vitamine C.

Associations conseillées : Dans le cas d'une faiblesse immunitaire, il sera utile d'associer **Équilibre Immunité** et **Équilibre VIT C**.

Femme enceinte : **Équilibre Vit D**, **Équilibre Flore**.

Boite de 30 sachets de 3 grammes

Conseils d'Utilisation

1 sachet par jour à diluer dans un peu d'eau.

Il faut distinguer les déficits d'apport en Fer et la rétention du Fer par le foie en cas de dysfonctionnement de celui-ci :

La fonction hépatique d'élimination des déchets passe par deux phases (voir aussi **Équilibre Hépatique**).

La **phase 1**, filtration du sang en provenance de l'intestin qui contient de nombreux déchets non assimilables ou toxiques, nécessite la présence de Fer. Lorsque les déchets augmentent, la quantité de Fer mise en réserve dans le foie augmente également afin de permettre leur traitement. Le Fer diminue alors au niveau sanguin et apparaît l'anémie ferriprive (anémie par manque de fer) essentiellement due, dans ce cas précis, à un dysfonctionnement du foie.

La **phase 2** de transformation permet de rendre totalement solubles les déchets et toxiques déjà partiellement solubilisés dans la phase 1, afin de les éliminer à travers les selles et les urines.

Les principes actifs sélectionnés dans **Équilibre Fer** agissent sur l'ensemble des causes du déficit :

1. Rétention du fer par le foie

Tournesol (Helianthus Annuus) contient des acides aminés soufrés qui réactivent la phase 2 : le foie transforme les molécules dangereuses. Devenues inoffensives elles peuvent ainsi être éliminées. Le foie n'étant plus saturé par les déchets, le fer stocké peut être relibéré dans la circulation sanguine en cas de besoin.

Orge (Hordeum Distichon) fermentée en présence de bactéries lactiques rééquilibre de façon remarquable l'ensemble de la flore intestinale et digestive. La dégradation des aliments est alors optimale dans l'intestin et un maximum de déchets est évacué dans les selles. Le foie n'étant donc plus surchargé, il peut retrouver un fonctionnement optimal de filtration et transformation. Le Fer stocké devient alors disponible pour d'autres fonctions.

2. Carence par apport insuffisant

Les cultures industrielles, l'usage des conserves et des surgelés entraînent une diminution des apports alimentaires. Chez les enfants, les femmes enceintes, après une intervention chirurgicale, il est donc nécessaire d'apporter un complément en Fer totalement naturel et parfaitement assimilable.

Équilibre Fer contient environ 150 mg de Fer élément (environ l'équivalent de 500 à 800 mg d'un fer de synthèse classique) issu du :

Tournesol (Helianthus Annuus) Les graines de Tournesol sont l'une des sources les plus importantes en Fer végétal mais également en acide chlorogénique,

puissant anti-oxydant qui assurera le maintien du fer dans son état réduit c'est-à-dire biodisponible (parfaitement absorbable).

Elles apportent également plusieurs vitamines du groupe B (dont la B9, très importante chez la femme enceinte).

- **Persil (*Petroselinum sativum*)** Il contient aussi du fer végétal parfaitement assimilable par notre organisme.

3. Carence par mauvaise absorption

Une des causes majeures de la carence en Fer est la malabsorption.

La plupart des compléments en fer de **synthèse** (donc chimiques) sont mal tolérés car mal assimilés et provoquent des diarrhées et des douleurs intestinales.

Ce n'est pas le cas d'**Équilibre Fer**, 100% naturel et biologique, qui contient tous les éléments indispensables à l'assimilation du Fer, dont la vitamine C que l'on retrouve naturellement dans :

- **Citron (*Citrus Limonia*) et Persil (*Petroselinum sativum*)** Riches en vitamine C qui favorise l'absorption du fer soluble végétal. Pour améliorer l'assimilation du fer, il est essentiel que l'apport en vitamine C se fasse en même temps que l'apport en fer.
- **Carotte (*Daucus Carota*)** Contient du cuivre qui potentialise l'absorption du fer par notre organisme. Renferme des fibres et plusieurs vitamines (dont la Vitamine C) qui permettent au Fer végétal d'être parfaitement absorbé par l'organisme.

4. Assimilation

Le fer végétal devient soluble et passe facilement dans le sang en milieu acide.

Nous avons donc privilégié le développement des bonnes bactéries qui produisent l'acide lactique en ajoutant :

- **Acacia (*Helianthus Annuus*)** Les fibres solubles d'acacia augmentent le nombre de bonnes bactéries, favorisant ainsi la production d'acide lactique dans l'intestin.

Les bactéries ont également des fonctions indispensables à l'équilibre du fer : elles synthétisent des vitamines dont la vitamine K facteur essentiel de la coagulation. Une carence en vitamine K peut être à l'origine de saignements.

- **Pomme (*Malus Pumila*)** Riche en fibres et vitamines anti-oxydantes, favorise également l'équilibre de la flore et contient du molybdène indispensable à l'absorption du fer.