

# Vrai

## La santé est une question de confiance

LES RÉSULTATS  
DE NOTRE  
RECHERCHE



Une combinaison synergique de micronutriments constituée de diverses vitamines et minéraux est essentielle pour la survie et le maintien d'une santé optimale. Les vitamines sont des substances organiques produites par les plantes ou les animaux, tandis que les minéraux sont des éléments inorganiques présents dans le sol et l'eau et sont absorbés par les plantes. La principale source de minéraux pour l'homme est celle des plantes que nous mangeons.

## L'importance des minéraux dans la fonction optimale du cœur et d'autres muscles

Cependant, une étude publiée en 2004 dans 'the Journal of the American College of Nutrition' a conclu que, au cours des cinquante dernières années, il y a eu une baisse significative de la teneur nutritionnelle des légumes et des fruits en ce qui concerne la quantité de vitamine C et B2, des protéines, du calcium, du fer et du phosphore. Sur la base de leurs résultats, les auteurs ont estimé qu'il y aurait probablement eu des baisses similaires dans d'autres nutriments aussi, tels que le magnésium, le zinc et les vitamines B6 et E. Les pratiques agricoles agressives, et l'utilisation abondante d'engrais chimiques, les pesticides et autres produits chimiques nocifs sont la principale raison de ce déclin nutritionnel. On prétend qu'aujourd'hui, il faudrait manger huit oranges pour obtenir la même quantité de vitamine A que nos grands-parents auraient obtenu d'un.

Les minéraux sont essentiels pour diverses fonctions dans notre corps, tels que la croissance et le métabolisme. Cela inclut le développement des dents, des os, des cheveux, de la peau, des nerfs, de la transmission de l'influx nerveux, la production d'hormones, la contraction et la relaxation du cœur et d'autres muscles et le maintien d'un rythme cardiaque normal. Il est important de noter qu'un seul minéral ne fonctionne pas de manière isolée. Ils fonctionnent

mieux en synergie avec tous les autres minéraux et vitamines. Le corps a besoin d'importantes quantités de macro-minéraux essentiels tels que le sodium, le potassium, le calcium, le magnésium, le phosphore



Comme les vitamines, les substances végétales secondaires, et d'autres composés naturels, les minéraux sont des éléments essentiels du régime alimentaire. Comme le corps humain ne peut en produire lui-même, ils doivent donc faire partie de l'alimentation quotidienne. Les minéraux sont nécessaires pour maintenir et promouvoir de nombreuses fonctions du corps. Ils jouent un rôle important dans le soutien musculaire et la fonction cardiaque.

et le soufre. Ils nécessitent également de faibles quantités en oligo-éléments (micro-minéraux) tels que le fer, le zinc, le cuivre, le sélénium, le manganèse, l'iode, le chrome, et d'autres.

Les minéraux sont fortement impliqués dans la fonction musculaire. Les muscles squelettiques des membres, les muscles lisses des vaisseaux sanguins et des organes internes, et les fibres du muscle cardiaque dépendent d'une alimentation continue et optimale des minéraux. Une carence en minéraux à court terme peut se manifester par de simples crampes musculaires; cependant, une carence chronique en minéraux peut conduire à de débilitantes dystrophies musculaires et même des crises cardiaques mortelles. La plupart du temps, avec une supplémentation judicieuse, ces maladies peuvent être évitées.

Le sodium et le potassium sont associés à des fonctions musculaires. Ces minéraux, également connus sous le nom des électrolytes du corps, contrôlent la contraction musculaire en raison de leur rôle dans la fonction nerveuse et la conduction de l'influx nerveux et des signaux électriques. Cependant, le calcium et le magnésium sont moins connus mais sont

des minéraux essentiels pour un cœur et des muscles sains. Le calcium et le magnésium travaillent ensemble pour contrôler la contraction musculaire. Les protéines de nos muscles ont besoin de calcium pour initier la contraction et le magnésium pour initier la relaxation des fibres musculaires. Le magnésium augmente également l'absorption de calcium à partir du sang, et il est nécessaire pour la synthèse des protéines et la production d'énergie. De même, le fer et la vitamine B6 aident les muscles en apportant de l'oxygène et de la bioénergie nécessaire à la contraction et la relaxation.

**Cependant, les deux minéraux les plus abondants dans le corps, le potassium et le magnésium, ont également les taux les plus élevés de carence chez les Américains. Une carence en magnésium est associée à un déclin cognitif, à l'autisme, la dépression et d'autres troubles psychiatriques. En utilisant une combinaison de ces minéraux soutenue par une synergie avec d'autres micronutriments favorisera la fonction musculaire normale et aidera à maintenir un cœur et d'autres organes en bonne santé.**

### Information importante sur la santé pour tous

Cette information est fournie à titre gracieux par l'Institut de recherche du Rath. Dirigé par deux anciens collègues d'un double Prix Nobel Linus Pauling († 1994). Cet Institut est devenu un leader dans le domaine du cancer, des maladies cardiovasculaires et d'autres maladies courantes. L'Institut est 100% à but non lucratif Dr Rath Foundation.

La nature révolutionnaire de cette recherche constitue une menace pour les milliardaires de l'industrie pharmaceutique «dans le commerce de la maladie». Il n'est pas surprenant qu'au fil des années le lobby pharmaceutique a attaqué Dr Rath et son équipe de recherche et essaie de réfuter leur message. Au cours de cette bataille, Dr Rath est devenu un partisan international renommé pour la santé naturelle en disant : «jamais dans l'histoire de la médecine les chercheurs ont été aussi féroceusement attaqués pour leurs découvertes. Cela nous rappelle que la santé ne nous est pas donnée volontairement mais nous devons se battre pour l'avoir.»

- Vous pouvez imprimer des copies de cet article sur : [www4fr.dr-rath-foundation.org/research\\_news/index.html](http://www4fr.dr-rath-foundation.org/research_news/index.html) et le faire partager à vos amis et collègues.
- Cette information est basée sur les résultats des recherches scientifiques. Elle n'est pas destinée à remplacer un avis médical pour traiter, guérir ou prévenir une maladie quelconque.
- © 2016 Institut de recherche du Dr Rath, Santa Clara, Californie, USA. Nous encourageons la distribution de ce bulletin d'information, à condition que son contenu reste inchangé .

**Pour plus d'informations, veuillez-vous référer à l'adresse suivante:**