

<b>Minéraux</b>	<b>Indication / utilisation / rôle</b>
<b>CALCIUM</b>	Très important pour les os et les dents, il régule aussi la transmission nerveuse et agit sur le sommeil. Les crampes musculaires et les douleurs menstruelles peuvent être atténuées avec le calcium.
<b>CHROME</b>	Il intervient dans le métabolisme du sucre et prévient les maladies cardiovasculaires et l'hypertension artérielle. C'est un élément important dans la lutte contre le cholestérol et le diabète. On le conseille souvent aux femmes enceintes et aux personnes âgées.
<b>CUIVRE</b>	Il est indispensable à la synthèse du collagène, de la mélanine. De plus, il est antiseptique et anti-radicalaire.
<b>FER</b>	Il stimule le système immunitaire, lutte contre la fatigue et les anémies. C'est un antioxydant excellent. On le conseille aux grands buveurs de café et aux femmes après un accouchement.
<b>MAGNESIUM</b>	Allié des étudiants, par excellence. Il est indiqué en cas de stress, de nervosité, de spasmophilie, de tétanie. On ne le donne jamais seul mais toujours associé avec de la vitamine C, de la vitamine B6 et éventuellement de la cystéine.
<b>MANGANESE</b>	Il intervient dans certaines maladies osseuses, accroît la mémoire et lutte contre la fatigue.
<b>POTASSIUM</b>	Il intervient dans les problèmes de fatigue, d'hypertension artérielle, d'allergie et de mémoire. Il est un acteur important de la balance d'hydratation.
<b>SELENIUM</b>	Il est connu pour lutter contre le vieillissement cellulaire. Il stimule le système immunitaire. C'est un puissant antioxydant, à consommer avec modération.
<b>SILICIUM</b>	Il active la formation d'élastine et entre ainsi dans la composition de nombreux produits raffermissants. Il participe aussi à la santé des ongles, des cheveux et des articulations.
<b>SOUFRE</b>	Il participe à la synthèse de la kératine et régule la sécrétion de sébum.
<b>ZINC</b>	Il a une action antiséborrhée indéniable, de même qu'une action adoucissante. Il entre souvent dans la composition de cosmétiques traitants les problèmes d'acné. Il possède en plus des propriétés antioxydantes. Il accélère la cicatrisation et stimule le système immunitaire.