



Sels minéraux et oligo-éléments

Sel minéral, oligo-élément	Fonction	Symptômes de carence	Besoin	Se trouve dans
Bore	Constitution des os	Très rare	3 mg	Carottes, raisin, pommes, fruits oléagineux, haricots verts
Calcium	Constitution des os, des dents, des muscles, de la membrane cellulaire, coagulation sanguine, transmission des stimulations nerveuses	Ostéoporose, migraines, crampes musculaires	800-1000 mg	Lait, yaourt, fromage, séré, pain complet, chou frisé, sésame, choucroute, brocoli, beurre, eau minérale
Chrome	Métabolisme du sucre et des graisses, taux d'insuline, activation des hormones	Diabète, élévation du taux de sucre, intolérance au glucose, vieillissement prématuré	0,05-0,2 mg	Produits complets, grains de blé, fruits oléagineux, persil, abats, artichauts, huîtres
Cuivre	Formation des globules rouges, valorisation du fer, défenses immunitaires, système nerveux central	Nerfs faibles, anémie, ostéoporose	1-3 mg	Fruits oléagineux, foie, rognons, poisson, blé complet, épinards, pommes de terre
Fer	Formation du sang, défenses immunitaires, croissance, transport de l'oxygène dans le sang	Anémie, pâleur, cheveux et ongles cassants, maux de tête, mauvaise circulation sanguine	15 mg	Foie, épinards, légumineuses, pain complet, viande, sésame, graines de courge
Fluor	Os et dents, prévention de l'ostéoporose chez les femmes après la ménopause	Caries, ostéoporose	1,1-3,8 mg	Eau du robinet et minérale, thon, noix
Iode	Fonctionnement de la thyroïde, métabolisme énergétique, croissance, cerveau	Baisse des performances physiques, baisse du métabolisme, troubles des tissus conjonctifs	0,2 mg	Sel iodé, algues, fruits de mer, poisson de mer, jus de citron
Magnésium	Cellules, musculature du cœur, nerfs, os, activation du métabolisme et des enzymes	Nervosité, insomnie, irritabilité, vertiges, maux de tête, mauvaise circulation sanguine, faiblesse musculaire	0,3-0,35 g	Bananes, poires, produits céréaliers complets, pommes de terre, fruits oléagineux, salade verte, épinards, sésame, graines de courge, eau minérale
Manganèse	Métabolisme des protéines, des hydrates de carbone, des graisses, os, composant des enzymes, tissus conjonctifs, coagulation sanguine	Cécité, paralysie musculaire, très rare	2-5 mg	Fruits oléagineux, grains de blé, épinards, légumineuses
Phosphore	Os et dents, musculature, membrane cellulaire, production d'énergie	Très rare, dégâts sur le squelette et les dents	0,8 g	Légumes, pommes de terre, céréales, fruits oléagineux
Potassium	Equilibre hydrique, équilibre acido-basique du sang, contractions musculaires, activation des enzymes, fonctionnement des nerfs, peut prévenir les accidents vasculaires-cérébraux	Faiblesse musculaire, troubles du fonctionnement des reins et du cœur, manque d'appétit, paresse intestinale	2 g	Avocat, aubergine, épinards, brocoli, fruits oléagineux, tomates, bananes, pommes de terre, pomme, prunes, poivrons, légumineuses, céleri, cerises, blé complet, riz complet
Sélénium	Défenses immunitaires, effet de la vitamine E	Sensibilité aux maladies, très rare	0,1 mg	Produits complets, riz complet, foie
Sodium	Equilibre hydrique, pression sanguine, nerfs, membrane cellulaire, activation des enzymes	Faiblesse, collapsus circulatoire, troubles du fonctionnement des reins et des muscles, très rare	750-1000 mg	Racines rouges, sel de cuisine, concombres au vinaigre
Zinc	Métabolisme des protéines, des hydrates de carbone, guérison des plaies, peau, cheveux, ongles, système immunitaire, équilibre acido-basique, croissance	Troubles de l'appétit, troubles de la croissance, taches de vieillesse prématurées, troubles du fonctionnement de la peau, chute de cheveux	12-15 mg	Germes de blé, flocons d'avoine, fromage, jaune d'œuf