

LERECA'CTUALITES

LE SPECIALISTE DE L'EQUILIBRE ACIDO BASIQUE



VIT.B12 OU COBALAMINE : L'indispensable !

Manquez-vous de vitamine B12 ?

La Vitamine B12 aussi appelée cobalamine est une vitamine présente uniquement dans l'alimentation d'origine animale (abats, viande, poisson, lait, œuf...). La carence en vit B12 est fréquente dans la population adulte et elle peut toucher les personnes qui pratiquent un végétalisme strict, les personnes âgées, les gros consommateurs d'alcool, les personnes dénutries, les femmes enceintes et allaitantes.... Cette carence en B12 peut être aussi engendrée par certains médicaments qui diminuent son absorption: les antiacides pour l'estomac, certaines molécules agissant contre le diabète...

Les études épidémiologiques font état d'une prévalence de carence en vitamine B12 d'environ 20% dans la population générale dans les pays industrialisés et ces chiffres atteindraient 40 % chez les sujets âgés et en institution.

Aliments et vitamine B12 :

On retrouve la vitamine B12 dans l'alimentation animale exclusivement :

Les plus grandes quantités se trouvent dans les abats : foie (le foie de bœuf est le plus riche), les rognons, la cervelle, dans la viande, les poissons, les crustacés, le fromage, les œufs...

C'est pour cette raison que les régimes végétariens stricts ou végétans doivent faire l'objet d'une complémentation.

Carence en B12 symptômes ?

Les symptômes peuvent être variés comme des troubles hématologiques et de l'anémie, des troubles neuropathiques, des troubles vasculaires, des troubles stomatologiques (brûlure dans la bouche, aphte...), de la fatigue, des troubles de la mémoire...

Un bilan biologique sera effectué pour confirmer la carence en B12 par le médecin, mais une complémentation à dose nutritionnelle peut être préventive.

Population à risque de carence en B12 :

Les personnes âgées sont très concernées par cette carence,

Les végétariens, végétans,

Les femmes enceintes et allaitantes,

Les personnes ayant subi une chirurgie de l'estomac (bypass par exemple),

Les gros consommateurs d'alcool...

Quelles formes de B12 prendre si on est carencé ?

LERECA apporte dans son complexe **LERECA VIT B12+PH** 3 formes naturelles de vitamine B12 pour une absorption rapide et adaptée aux carences en B12 chez les personnes les plus fragiles.

Son absorption sera favorisée par la prise en compte d'un bon équilibre acido-basique. La formule **LERECA VIT B12 + PH** est idéale en cas d'acidose, problématiques digestives, candidoses...

Elle est adaptée et compatible aux régimes végétariens et végétans. La source de la vitamine B12 LERECA est le shiitake par une méthode de fermentation bactérienne du substrat.



NOUVEAU

LERECA VITB12+PH

Forme naturelle

Fabrication Française

DANS CE NUMÉRO

**ANTIBIOTIQUE ET INTESTIN
EMONCTOIRES EN PRENDRE SOIN
MAGNESIUM TOUS CARENCES**

Refaire sa flore après une cure d'antibiotique



Notre flore intestinale est aujourd'hui considérée par la communauté scientifique comme un organe à part entière. Constituée de 100 000 milliards de bactéries dont des **bactéries microbiotiques ou probiotiques**, notre flore intestinale possède diverses fonctions :

- Elle Synthétise une partie des vitamines indispensables comme certaines vitamines du groupe des vitamines B ou encore la vitamine K,
- Elle régule notre cholestérol,
- Elle est en lien permanent avec nos émotions par le biais de molécules chimiques qu'elle fabrique dans nos intestins,
- Elle participe activement aux défenses immunitaires,
- Elle facilite l'absorption des minéraux et des vitamines,

On pourrait donc dire que la reconstitution de la flore intestinale est indispensable quand elle est abimée.

Pourquoi refaire sa flore après une cure d'antibiotique ?

Parce que les antibiotiques vont agir sur les bactéries pour lesquelles ils sont prescrits mais aussi sur cette précieuse flore intestinale et en faire disparaître une bonne partie. De fait les intestins risquent de voir se développer des hôtes indésirables profitant de cette place inespérée pour se développer ! La nature n'aime pas le vide ! C'est pour cette raison que les mycoses post antibiotiques sont fréquentes. Le Candida Albicans, un champignon qui vit sur les muqueuses, au dépend de la flore intestinale peut profiter de la mauvaise santé de la flore intestinale après une cure d'antibiotique pour envahir l'intestin. Les diarrhées après une antibiothérapie peuvent aussi apparaître.

On choisira un mélange de germes microbiotiques adaptés avec les souches dominantes de la flore intestinale afin de reconstituer les flores intestinales digestives mais aussi la flore vaginal et la flore anale car les colonies de bactéries colonisent toutes nos muqueuses.



Magnésium, tous carencés !

LE SAVIEZ-VOUS ? Le Magnésium : intervient dans le métabolisme énergétique dans les transferts et la libération d'énergie sous forme d'ATP dont le corps a besoin pour effectuer toutes ses fonctions. C'est le minéral anti fatigue par excellence !

Le magnésium intervient dans la contraction musculaire tout comme dans la fonction cardiaque qui en a besoin pour fonctionner. Le cœur est un muscle qui a de gros besoins énergétiques. Le magnésium lui est indispensable.

Pourquoi sommes-nous tous carencés en magnésium ?

Nos apports en magnésium sont plus faibles que les orientaux qui consomment de grandes quantités de soja, de riz et de légumes.

L'alimentation occidentale est très acidifiante et les aliments acides que nous consommons en grandes quantité épuisent notre capital en magnésium. Nos besoins sont fortement augmentés.

Les aliments raffinés ont perdu une grande partie de leurs apports en magnésium.

Quels sont les besoins en magnésium ?

Rares sont les personnes qui consomment les apports recommandés en magnésium de 300 à 350 mg.

Pourquoi le magnésium est important en vieillissant ?

Le sujet âgé a souvent une alimentation hypocalorique et comme le magnésium est proportionnel à la ration calorique, on assiste très souvent à des carences d'apports chez les personnes âgées qui n'atteignent que rarement dans leur alimentation les apports recommandés. Voici donc une complémentation utile chez de nombreuses personnes.

Le faible taux de magnésium entraîne une hypocalcémie et une hypokaliémie. La fonction cardiaque, la fonction musculaire et le rendement énergétique peuvent être diminués.

Quels est le meilleur magnésium ?

Les formes sont nombreuses, mais il est préférable de choisir une forme de magnésium de bonne tolérance intestinale. On privilégie les formes assimilables comme : Magnésium malate, Magnésium marin...

LERECA propose une formule de Magnésium dédiée à un bon équilibre acido-basique permettant de conserver les réserves utiles de magnésium pour l'organisme **MAGNESIUM MALATE**

Emonctaires comment en prendre soin ?

Qu'est-ce qu'un émonctoire ?

Un émonctoire est un organe destiné à l'élimination des déchets du corps.

Quels sont les émonctaires du corps ?

L'organisme évacue les déchets par **5 émonctaires** qui sont les reins, la peau, les poumons, le foie et les intestins.

Pourquoi est-ce important d'effectuer un drainage des émonctaires ?

L'organisme en fonctionnant produit des déchets acides, des déchets colloïdaux...qui peuvent s'accumuler à long terme et diminuer le fonctionnement des organes émonctoires.

L'alimentation raffinées, les graisses, les polluants, les médicaments...passent aussi par ces filtres naturels et peuvent à long terme les encombrer.

Les anciens avaient l'habitude de faire des cures de drainage par les plantes, et drainer le foie, les reins, les intestins...C'était une habitude, bien plus naturelle qu'aujourd'hui !

Pourtant nous vivons dans un milieu bien plus pollué, et avons une alimentation bien plus transformée. Alors pour revenir à une façon naturelle de soutenir son organisme et de faire un drainage du corps par les plantes,

[LERECA EMONCTOIRES.](#)

Cure de 14 jours.

Que manger quand je suis en cure de drainage des 5 émonctaires ?

L'alimentation en bon équilibre acido-basique est adaptée : beaucoup d'aliments alcalins comme les fruits et légumes qui sont alcalins pour l'organisme.

Réduire les aliments très acides comme le fromage, la viande rouge, le sucre...

Pensez à bien vous hydrater ! L'eau et les infusions sont idéales.



LERECA EMONCTOIRES

NEUROMÉDIATEUR QUI BOOSTE !

LA DOPAMINE ET L'ACTION

Pour certains, la fatigue est ressentie dès le matin au réveil : l'impression de ne pas pouvoir se mettre en route, d'être dépourvu de motivation ! Et si cela était lié aux neuromédiateurs ?

Rôle de la dopamine :

Ce neuromédiateur est un "starter" de notre organisme. Il permet la mise en route du corps, favorise la motivation, la concentration et aussi le mouvement.

Comment fabriquer la dopamine :

Les acides aminés jouent un rôle direct dans la synthèse des neuromédiateurs. La dopamine est fabriquée à partir de deux acides aminés : tyrosine et phénylalanine. Ces deux acides aminés doivent être apportés par notre alimentation et le petit déjeuner est essentiel pour une bonne mise en route de l'organisme.

Quels sont les aliments riches en tyrosine ?

Les œufs, le fromage, la banane, les amandes, le poisson...En contiennent et le petit déjeuner devrait privilégier ces aliments afin d'améliorer la mise en route de l'organisme. Or, le petit déjeuner en France, est souvent orienté vers les glucides rapides (viennoiseries, gâteaux, pain blanc, jus de fruits...). Résultat, on a faim à 11 heures et la fatigue matinale est présente.

Que faire en cas de fatigue au réveil ?

Revoir son petit déjeuner en privilégiant un apport de protéines : œufs, jambon, saumon...par exemple accompagnés de fruits secs comme les amandes ou les noix qui apportent des acides aminés et des minéraux alcalins, un fruit frais.

Je suis fatiguée le matin, quel complément alimentaire dois-je apporter ?

Un apport de tyrosine végétale, permet à l'organisme de retrouver rapidement du dynamisme et de lutter contre la fatigue.



[AA COMPLEXE](#)

une formule idéale pour la fatigue au réveil

NUTRITION

*Recette de quiche légère aux légumes sans farine***Ingrédients :**

- 3 courgettes bio
- 2 gros œufs bio
- 1 oignon rouge
- 1 bocal de sauce tomate ou de tomates pelées
- 1 aubergine
- 1 poignée de champignons de Paris
- 1 barquette de tomates cerises bi colores
- 1 poivron vert ou rouge
- 1 buchette de fromage de chèvre ou 1 mozzarella au choix
- sel et poivre

**Préparation :**

Préchauffez le four à 180° ; Râpez vos courgettes après les avoir soigneusement lavées sans les éplucher. Hachez l'oignon rouge.

Cassez les œufs dans un grand bol et incorporez les courgettes et l'oignon rouge. Malaxez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Sur votre plaque à four que vous recouvrez de papier sulfurisé, étalez la pâte obtenue avec un rouleau à pâtisserie. La placer dans une tourtière. Enfourez la pâte pendant 25 minutes. Sortez la du four, étalez votre sauce tomate, ou tomates pelées. N'éteignez pas votre four.

Ajoutez l'aubergine et le poivrons coupés en lamelles, les champignons émincés, et votre fromage en petits morceaux. Décorez avec les tomates cerise coupées en deux. Remettez la quiche au four pour 10 minutes.

LERECA

Le spécialiste de l'équilibre acido-basique

**LERECA RESEAU ENTREPRENEUR D'AVENIR**

Fabrication Française et disponible en pharmacie ou www.lereca.com

Retrouvez-nous sur nos différents réseaux sociaux :

