

SENSIBLE A	NON SENSIBLE A	ASSOCIATION FAVORABLE	ASSOCIATION DEFAVORABLE	ABSORPTION INTESTINALE
VITAMINE D <i>Vitamine</i>				
Air	Chaleur (dans une certaine mesure)	<ul style="list-style-type: none"> - A consommer avec des (bonnes) graisses - Calcium et phosphore - S'exposer tous les jours au moins 15' au soleil 		Consommer des (bonnes) graisses en même temps pour favoriser l'absorption
VITAMINE C <i>Vitamine</i>				
Chaleur Lumière Air		<ul style="list-style-type: none"> - Quercétine - Oméga-3 (pour éviter leur oxydation) - Fer (pour favoriser l'absorption du fer) 	La vitamine C est mal absorbée en présence de : pectine, cuivre, fer et zinc	<p>Les bioflavonoïdes favorisent l'absorption de la vitamine C et ralentissent son élimination</p> <p>Consommer les aliments crus préférentiellement</p>
QUERCETINE <i>FLAVONOÏDES de la famille des POLYPHENOLS autrement dit, c'est un PIGMENT</i>				
Eau	Chaleur (dans une certaine mesure)	<ul style="list-style-type: none"> - Vitamine C - Bromélaïne - Polyphénols - Agriculture Bio 		
ZINC <i>Oligoélément</i>				
La transformation des aliments (appertisation, conserves, raffinage)		<ul style="list-style-type: none"> - La vitamine B6 favorise l'absorption intestinale - La cystéine est utile pour la synthèse des molécules qui transportent le zinc. - L'histidine améliore l'absorption. 	Calcium, Phosphore et Cuivre en grande quantité Fer en quantité importante Sucre, Alcool, Tabac	<p>Oligoélément mal assimilé => consommation quotidienne nécessaire</p> <p>L'acide phytique des graines, des céréales et légumes secs diminue l'absorption du zinc. Il est diminué par la cuisson ou la germination des graines (d'où l'intérêt de les faire tremper !)</p>
SELENIUM <i>Oligoélément</i>				
		Le zinc et le sélénium ont une action synergique dans l'organisme et provoquent un effet antioxydant optimal Le sélénium et la vitamine E ont une action synergique qui protège les membranes cellulaires	Les fibres alimentaires en excès ont tendance à empêcher la bonne assimilation du sélénium	<p>Son absorption est favorisée par la présence des vitamines A, C, E et par le glutathion</p> <p>La biodisponibilité est variable, 20 à 50% pour les produits de la mer contre 80% pour les céréales et la levure de bière</p>