GUIDE DE L'OLIGOTHÉRAPIE

Tout savoir sur les oligoéléments avec le site
www.oligotherapiepourlavie.com

INFORMATION INSTITUTIONNELLE
DÉLIVRÉE PAR :
GRANIONS®
Laboratoire

TABLEAU DES ASSOCIATIONS POSSIBLES

	Cuivre	Bismuth	Argent	Soufre	Lithium	Magnésium	Or	Sélénium	Zinc	Manganèse	Fer	Chrome	Iode	Potassium
Cuivre		●	●	●			●	●						
Bismuth	●		●											
Argent	●	●								●				
Soufre	●						●		●	●				
Lithium						●								
Magnésium					●									
Or	●			●				●						
Sélénium	●						●		●	●		●		
Zinc				●				●				●		
Manganèse			●	●				●						
Fer														
Chrome								●	●					
Iode														
Potassium														

Dans le cadre d'une association, il est conseillé de prendre les oligoéléments séparément et à distance les uns des autres.
Exemple : association lithium et magnésium : prendre le magnésium le matin et le lithium le soir.

Sommaire

INTRODUCTION 4

Naissance de l'oligothérapie 4
L'oligothérapie aujourd'hui 5
Qu'est ce qu'un oligoélément ? 6
Rôles des oligoéléments 7
L'homme et les oligoéléments 8

SOIGNEZ VOS MAUX DU QUOTIDIEN PAR LES OLIGOÉLÉMENTS 9

États infectieux 10
Manifestations psychiques 12
Rhumatologie 13
Dermatologie 15
Affections musculaires 17
États allergiques 17
Troubles du métabolisme 18

INTRODUCTION

Naissance de l'oligothérapie

Dès l'Antiquité, on avait remarqué que l'eau contenue dans des récipients d'argent restait potable plus longtemps. L'argent était utilisé pour aider à la conservation bien avant que ne soient démontrées les propriétés bactéricides du métal. La Bible et l'Odyssée témoignent de l'emploi d'un minéral, le soufre, dans la désinfection des habitations. Soufre que les Romains avaient coutume d'utiliser pour traiter les affections de la peau.

Quant aux Egyptiens, ils avaient remarqué que le zinc appliqué sur une plaie permettait d'accélérer le processus de cicatrisation.

Quelques siècles plus tard, au Moyen-âge, le moine Basile Valentin (XIIIe siècle) serait parvenu à soigner les goitres grâce à l'administration d'éponges marines, sorte de réservoirs d'iode, à ses patients. Tous pratiquaient en fait l'oligothérapie sans le savoir, et sans en connaître encore les fondements scientifiques.

L'histoire de l'oligothérapie commence réellement vers la fin du XIXe siècle. C'est le français Gabriel Bertrand qui a utilisé ce terme pour la première fois. Chercheur à l'institut Pasteur (Paris), il travaillait sur la composition des tissus vivants et sur les réactions qui caractérisent leurs activités biologiques.

Ses travaux s'avèrent décisifs en 1894 quand il démontre l'existence de traces de minéraux : ils jouent un rôle essentiel dans le développement des végétaux et des organismes vivants. Gabriel Bertrand les baptise oligoéléments, parce qu'ils sont présents en quantités infimes et que le mot grec "oligo" qui signifie "peu" illustre parfaitement ce nouveau concept scientifique.

Suite à ces travaux et bien d'autres, le milieu du XXe siècle voit la naissance de l'oligothérapie, médecine naturelle, qui consiste à prévenir ou soigner une maladie par l'administration d'oligoéléments.

L'oligothérapie aujourd'hui

L'oligothérapie est une médecine complémentaire de la médecine allopathique, qui ne se substitue pas à elle.

Elle consiste à administrer des oligoéléments à faible dose dans l'organisme, pour améliorer l'état de santé général d'un patient, pouvant ainsi éviter le recours à des traitements plus lourds. L'oligothérapie agit aussi bien sur la cause du problème que sur les symptômes.

Le recours à l'oligothérapie se fait dans les principaux cas suivants :

- **pour prévenir un déficit ou une carence :** ceci peut être justifié dans des situations connues pour nécessiter un besoin plus important en oligoéléments (croissance, grossesse, ménopause, activité sportive, pathologies inflammatoires, maladies dégénératives...) ;
- **pour compenser un déficit ou une carence :** si la carence est installée, cela permet de rétablir un taux normal en oligoélément et de restaurer ainsi un fonctionnement idéal de l'organisme ;
- **pour obtenir un effet thérapeutique** en complément d'un traitement allopathique, lors de différentes maladies.

L'oligothérapie permet d'intervenir en douceur, et en amont, pour prévenir les déséquilibres ou en complément d'autres soins allopathiques, pour soulager les symptômes ressentis.

Qu'est ce qu'un oligoélément ?

Un oligoélément est un élément de nature minérale présent à un taux inférieur à un milligramme par kilogramme de poids corporel.

De nos jours, cette notion a été quelque peu adaptée et l'on accorde le qualificatif d'oligoélément à un élément présent en faible quantité dans l'organisme.

On dit aussi que les oligoéléments sont présents à l'état de traces. C'est pourquoi on utilise (surtout chez les anglo-saxons) le terme "d'éléments traces" pour les dénommer.

On distingue deux types d'oligoéléments :

- **essentiels :** en concentration relativement constante dans les tissus vivants, ils ont un rôle physiologique connu et essentiel au métabolisme (intervention dans une réaction biochimique précise). Une carence entraine un défaut structural et/ou fonctionnel reproductible pouvant être prévenu ou corrigé par le seul apport de cet oligoélément ; Exemple : cuivre, fer, sélénium, magnésium...
- **non essentiels :** ils ne possèdent pas d'activité physiologique connue mais ont des propriétés pharmacologiques indiscutables. Exemple : argent, bismuth, or...

Les oligoéléments sont des substances indispensables à la vie, présents dans l'organisme en très faibles quantités ou à l'état de traces.

Rôle des oligoéléments

En quantités très faibles, les oligoéléments interviennent dans de nombreux mécanismes biologiques et leur rôle est prépondérant.

Ils sont notamment impliqués dans :

- **la structure des cellules et des tissus ;**
- **les réactions métaboliques,** au travers des différents systèmes enzymatiques qui régulent ces réactions ;
- **la synthèse et l'action de différentes hormones ;**
- **la réaction inflammatoire et les défenses immunitaires,** destinées à nous protéger des agressions, notamment exogènes (agents infectieux, agents responsables d'allergies) ;
- **la lutte contre les phénomènes du stress oxydatif** qui altèrent cellules et tissus.

Certains oligoéléments ont une fonction unique, d'autres ont de multiples fonctions.

On sait qu'un déficit ou une carence peut dérégler des mécanismes essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

L'homme et les oligoéléments

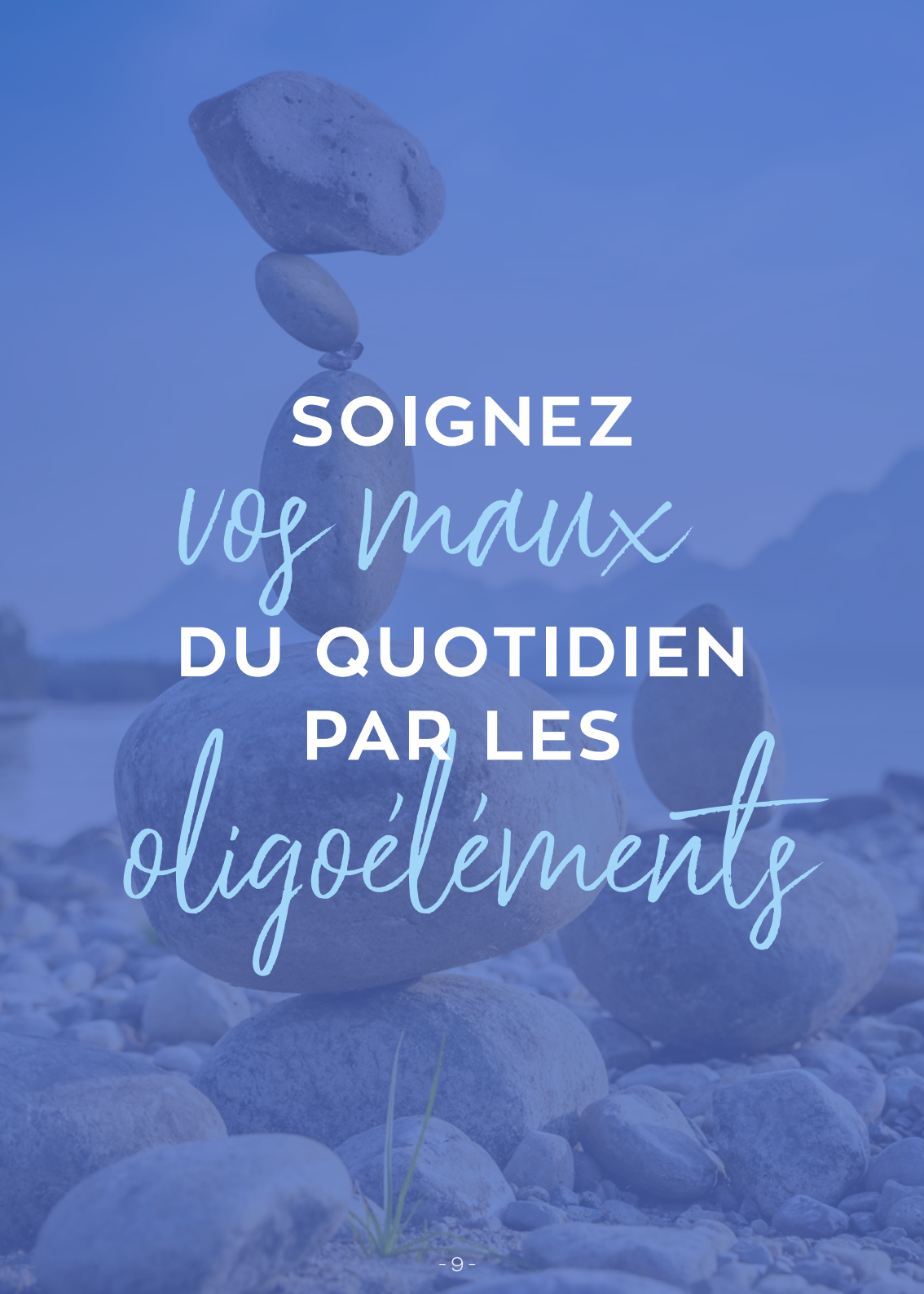
L'alimentation « moderne » appauvrit nos apports en oligoéléments à cause :

- des techniques de culture intensive et de raffinage des aliments ;
- des modes de conservation ou de cuisson des aliments ;
- de l'appauvrissement des sols et de la perte du pouvoir nutritif des aliments cultivés.

Ces défauts d'apport peuvent être aggravés lors de circonstances particulières qui vont entrainer une surconsommation d'oligoéléments (alimentation déséquilibrée, abus d'alcool, tabagisme, stress, pollution...).

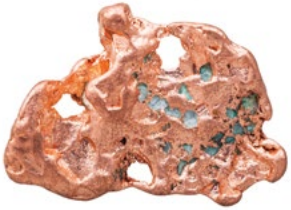
L'augmentation des besoins peut également être liée à certains états physiologiques (grossesse, ménopause, croissance...) ou pathologiques (maladies dégénératives, tumeurs, allergies...).

Il se crée alors un véritable cercle vicieux qu'il convient de rompre en complétant les apports.



SOIGNEZ *vos maux* DU QUOTIDIEN PAR LES *oligoéléments*

Cuivre



Le cuivre est un oligoélément essentiel, le 3e plus abondant après le fer et le zinc. Il est présent dans le corps en quantité infime, 75 à 150 mg, principalement dans le foie.

UTILISATION : États grippaux.

PROPRIÉTÉS / MODE D'ACTION :

- **action anti-infectieuse :** aide à lutter contre les bactéries et les virus par stimulation des Immunoglobulines G (IgG) antibactériennes et antivirales ;
- **action anti-inflammatoire :** joue un rôle dans l'inflammation et l'immunité en agissant sur différentes cytokines.

ASSOCIATIONS RECOMMANDÉES :

- **sélénium :** véritable booster du système immunitaire, il évite les infections à répétition ;
- **argent :** en cas d'infections des voies aériennes supérieures (rhume, rhinite, angine...) ;
- **bismuth :** antiseptique, en cas de maux de gorge (pharyngites, laryngites...).

Argent

Oligoélément non essentiel, ses propriétés anti-infectieuses et antimicrobiennes ont été confirmées par Paracelse au XVIe siècle.

UTILISATION : Infections des voies aériennes supérieures (rhume, rhinite, angine...).

PROPRIÉTÉS / MODE D'ACTION :

- **action antibactérienne** par inactivation et arrêt de la reproduction des bactéries ;
- **action antivirale** par arrêt de la réplication des virus.

ASSOCIATIONS RECOMMANDÉES :

- **cuivre :** en cas d'état grippal ;
- **bismuth :** antiseptique, en cas de maux de gorge (pharyngites, laryngites...).

Bismuth

Oligoélément non essentiel, il est largement utilisé pour ses propriétés anti-infectieuses, anti-inflammatoires et antalgiques. De plus, doté de propriétés immunostimulantes, il permet à l'organisme de lutter plus efficacement lorsqu'il subit des agressions exogènes.

UTILISATION : Maux de gorge (pharyngites, laryngites...).

PROPRIÉTÉS / MODE D'ACTION :
- **anti-inflammatoire de la sphère oropharyngée ;**
- **immunostimulant.**

ASSOCIATION RECOMMANDÉE :
- **cuivre :** comme anti-infectieux.

Soufre

Oligoélément essentiel pour tous les êtres vivants, il agit sur la régulation des secrétions des muqueuses respiratoires, rhinopharyngées et bronchiques.

UTILISATION : Sinusites.

PROPRIÉTÉS / MODE D'ACTION :
- **action mucolytique indirecte** (via acétylcystéine et S-carboxyméthylcystéine) : augmente la fluidité du mucus ce qui diminue la stase bronchique et le risque de surinfection ;
- **action détoxifiante :**
  - permet l'élimination de toxines accumulées au cours de pathologies récidivantes ORL (par processus de sulfo-conjugaison au niveau du foie),
  - améliore la réparation des tissus ayant pu être abimés par les réactions de défense de l'organisme face à ces mêmes pathologies.

ASSOCIATIONS RECOMMANDÉES :
- **cuivre :** comme anti-infectieux ;
- **manganèse :** en cas d'allergies.

Lithium

En 1949, J.F.J. Cade a découvert les propriétés bénéfiques du lithium sur les troubles de l'humeur et du comportement. Il est, depuis, utilisé à fortes doses dans la prise en charge des troubles bipolaires. En oligothérapie, le lithium régule le sommeil ainsi que les troubles de l'humeur.

UTILISATION : Troubles légers du sommeil - Irritabilité.

PROPRIÉTÉS / MODE D'ACTION :

Malgré un métabolisme encore incertain chez l'homme, le lithium semble :

- **participer au fonctionnement des cellules nerveuses** et à la régulation des molécules impliquées dans la transmission des informations au niveau cérébral (noradrénaline et sérotonine) ;
- **intervenir au niveau des échanges membranaires** (tout comme le potassium, le sodium et le magnésium), ce qui expliquerait en partie son rôle tranquillisant sur le système nerveux.

ASSOCIATION RECOMMANDÉE :

- **magnésium :** en cas de stress et/ou fatigue associés.

Magnésium

Élément essentiel au fonctionnement cellulaire chez l'homme, le magnésium intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques.

UTILISATION : Fatigue passagère - Stress - Anxiété légère.

PROPRIÉTÉS / MODE D'ACTION :

- **participe à la production d'énergie ;**
- **impliqué dans les systèmes de défenses naturelles** contre les agressions de toute sorte, c'est l'oligoélément du stress ;
- **aide à réguler le fonctionnement cellulaire** pour favoriser le retour à un état normal de « tension interne » : il est particulièrement indiqué en cas d'anxiété légère, de nervosité, de stress (quelle qu'en soit l'origine). Ces états sont fréquemment la conséquence ou à l'origine de situations de fatigue passagère où, là encore, le magnésium est très efficace.

ASSOCIATION RECOMMANDÉE :

- **lithium :** renforce les effets du magnésium, en particulier si présence de troubles du sommeil ou d'irritabilité.

Cuivre

À faible dose, le cuivre est essentiel au développement de toute forme de vie. C'est un oligoélément indispensable à la constitution de plusieurs enzymes, dont la superoxyde dismutase (SOD) qui participe à la lutte contre les radicaux libres. Le cuivre participe également à la formation du collagène et la reminéralisation osseuse.

UTILISATION : Rhumatismes - Arthrose.

PROPRIÉTÉS / MODE D'ACTION :
- **action anti-inflammatoire ;**
- **réactivation de la SOD (**inactivée par l'inflammation) ;
- **diminution de la quantité de radicaux libres dans les articulations.**

ASSOCIATIONS RECOMMANDÉES :
- **or :** pour les rhumatismes inflammatoires ;
- **soufre :** en cas d'arthrose.

Soufre

Le soufre intervient dans la formule de deux acides aminés naturels, la cystéine et la méthionine et, par conséquent, dans de nombreuses protéines. Il joue donc un rôle essentiel dans la synthèse des tissus. Le cartilage est riche en dérivés sulfuriques qui participent à son élaboration.

UTILISATION : Arthrose.

PROPRIÉTÉS / MODE D'ACTION :
- **intervient dans la synthèse et la structure des protéoglycanes,** constituants de la substance fondamentale du tissu conjonctif ;
- **réparation et prévention de la dégradation du cartilage.**

ASSOCIATIONS RECOMMANDÉES :
- **or et cuivre :** pour les rhumatismes inflammatoires.

Or

L'Or est utilisé depuis fort longtemps dans la prise en charge des rhumatismes inflammatoires tels que la polyarthrite rhumatoïde. Il intervient sur la synthèse du cortisol, ce qui explique son rôle sur l'inflammation et l'asthénie.

UTILISATION : Rhumatismes.

PROPRIÉTÉS / MODE D'ACTION :
Stimulation des glandes surrénales et de la synthèse de cortisol, d'où :
- **action anti-inflammatoire et anti-infectieuse ;**
- **aide à lutter contre l'asthénie.**

ASSOCIATIONS RECOMMANDÉES :
- **cuivre :** pour les rhumatismes inflammatoires ;
- **sélénium :** diminue la fatigue résiduelle, convalescence.

Zinc

Oligoélément essentiel, majoritairement localisé dans les cellules, il intervient dans l'activité de plus de 200 enzymes (structure, régulation et/ou activation).

UTILISATION : Peau - Acné.

PROPRIÉTÉS / MODE D'ACTION :
- **inhibition de la 5α-réductase, d'où diminution de la production de sébum ;**
- **action cicatrisante ;**
- **action anti-inflammatoire.**

ASSOCIATION RECOMMANDÉE :
- **soufre :** pour la réparation de la peau.

+ CONSEIL : il existe des interactions avec :
- médicaments fortement dosés en calcium ou en fer ;
- tétracyclines ;
- pansements gastriques alcalins ;
- aliments à forte concentration en acide phytique (germes de soja, pain complet, maïs...).

Soufre

Le soufre intervient dans la formule de deux acides aminés naturels, la cystéine et la méthionine et, par conséquent, dans de nombreuses protéines dont la kératine, principale protéine protectrice de la peau.

UTILISATION : Acné - Eczéma - Urticaire.

PROPRIÉTÉS / MODE D'ACTION :
- **participe à la production de collagène ;**
- **indispensable à la synthèse de cystéine et méthionine** (acides aminés riches en soufre) constituants essentiels de la kératine.

ASSOCIATION RECOMMANDÉE :
- **zinc :** propriétés cicatrisantes, maintien de l'intégrité cutanée (participe à la synthèse du collagène).

Sélénium

Oligoélément essentiel, majoritairement localisé dans les cellules, il intervient dans l'activité de plus de 200 enzymes (structure, régulation et/ou activation).

UTILISATION : Lucite - Antioxydant - Immunité.

PROPRIÉTÉS / MODE D'ACTION :

- **constituant de la glutathion péroxydase :** enzyme antioxydante de référence permettant de limiter les effets néfastes d'un stress oxydatif lié à un excès de radicaux libres, notamment au cours des expositions solaires.

ASSOCIATIONS RECOMMANDÉES :

- **cuivre :**
  - préserve l'intégrité de la peau (synthèse de collagène) et optimise son système de protection (co-facteur de la superoxyde dismutase),
  - permet la synthèse de précurseurs de la mélanine (constituant de la tyrosinase) ;
- **manganèse :** essentiel à l'intégrité des cellules et des systèmes de protection (superoxyde dismutase) ;
- **zinc :** propriétés cicatrisantes, maintien de l'intégrité cutanée (participe à la synthèse du collagène).

AFFECTIONS MUSCULAIRES

Sélénium

Oligoélément essentiel, majoritairement localisé dans les cellules, il intervient dans l'activité de plus de 200 enzymes (structure, régulation et/ou activation).

UTILISATION : Crampes.

PROPRIÉTÉS / MODE D'ACTION :

- **contribue au bon fonctionnement des muscles squelettiques ;**
- **constituant de la glutathion péroxydase :** enzyme antioxydante de référence permettant de limiter les effets néfastes d'un stress oxydatif lié à un excès de radicaux libres ;
- **protection cellulaire.**

ÉTATS ALLERGIQUES

Manganèse

Oligoélément essentiel constituant de nombreuses enzymes, il possède de multiples propriétés (anti-oxydantes, métaboliques, ...).

UTILISATION : Allergies.

PROPRIÉTÉS / MODE D'ACTION :

- **intervient dans les réactions antioxydantes** qui peuvent limiter les dégâts causés par les inflammations ;
- **participe à la construction des cellules :** en cas de carence, les muqueuses deviennent plus perméables et risquent de laisser passer les allergènes...

ASSOCIATIONS RECOMMANDÉES :

- **soufre :** épisodes allergiques récidivants ;
- **argent :** rhume ou rhinite infectieuse associée.

Chrome

Le chrome est un oligoélément essentiel pour le métabolisme du sucre chez l'être humain. Une déficience en chrome peut affecter le potentiel de l'insuline à réguler le niveau de sucre dans l'organisme.

UTILISATION : Métabolisme des glucides et des lipides - Pulsions sucrées.

PROPRIÉTÉS / MODE D'ACTION :

- **cofacteur de l'insuline (potentialise son effet) :** contrôle de la glycémie et amélioration du profil lipidique ;
- **augmente la satiété et limite les pulsions sucrées.**

ASSOCIATIONS RECOMMANDÉES :

- **sélénium :** en cas de diabète ou d'hyperlipidémie pour lutter contre le stress oxydatif dû à ces situations biologiques ;
- **zinc :** aide à la synthèse d'insuline.

Fer

Oligoélément essentiel qui entre dans la composition de l'hémoglobine des globules rouges, de la myoglobine des muscles. Il participe à la stimulation du système immunitaire et à de nombreuses réactions enzymatiques nécessaires à la respiration des cellules. Il aide aussi à lutter contre la fatigue.

UTILISATION : Anémie.

PROPRIÉTÉS / MODE D'ACTION :

- **composant de l'hémoglobine, il favorise l'oxygénation de tous les organes du corps ;**
- **indispensable au bon fonctionnement du système immunitaire ;**
- **participe à la croissance des tissus ;**
- **aide au maintien de bonnes performances physiques et intellectuelles.**

Iode

L'iode est un oligoélément indispensable à la fabrication des hormones thyroïdiennes. Ces hormones sont extrêmement importantes, au stade du fœtus (formation du système nerveux), lors de la puberté et d'une manière générale tout au long de notre vie.

UTILISATION : Fonction thyroïdienne.

PROPRIÉTÉS / MODE D'ACTION :
Indispensable à la synthèse des hormones thyroïdiennes T3 (tri-iodothyronine) et T4 (tetra-iodothyronine) nécessaires :
- **à la croissance et la maturation cellulaires ;**
- **au développement cérébral ;**
- **à la thermogenèse et au métabolisme énergétique ;**
- **au développement et au fonctionnement des muscles.**

Potassium

Le potassium a été découvert au début du XIXe siècle par Sir Humphry Davy. Cet élément essentiel pour le corps humain est largement concentré dans les muscles, qui constituent le principal « réservoir » de potassium. Il contribue à maintenir un rythme cardiaque normal, en intervenant dans la conduction des influx nerveux et dans la contraction musculaire.

UTILISATION : Douleurs musculaires - Faiblesse musculaire.

PROPRIÉTÉS / MODE D'ACTION :
- **joue un rôle majeur dans le fonctionnement neuromusculaire ainsi que dans les processus de contraction et décontraction musculaire ;**
- **nécessaire chez les personnes souffrant de crampes, douleurs ou faiblesse musculaire ;**
- **intéressant chez les personnes âgées dont les réserves de potassium baissent du fait de la fonte musculaire observée avec l'âge ;**
- **indispensable chez les sportifs, en particulier lors d'exercices répétés et prolongés, surtout s'ils se déroulent en atmosphère chaude.**

Des changements qui semblent au départ insignifiants peuvent, à la longue, avoir de grandes conséquences. C'est pourquoi les oligoéléments nous sont si précieux !

Leurs doses extrêmement faibles sont impliquées dans tout le métabolisme et sont absolument nécessaires au bon déroulement de celui-ci.

GRANIONS® Laboratoire

Laboratoire des GRANIONS®
Le Mercator - 7, rue de l'Industrie
98000 Monaco
www.granions.fr

RPU0000717 0319-01