

Actualité agriculture Biologique

-- Santé --

Santé

Existe t-il des compléments alimentaires BIO ?

Agri-bio
vendredi 29 septembre 2017

Vous êtes de nombreux végétariens et vegans à nous écrire afin de nous demander s'il existait des compléments alimentaires naturels biologiques. Si nous partons du fait qu'une alimentation BIO équilibrée, même Vegan permet d'absorber suffisamment de vitamines, minéraux et autres substances nécessaires à notre bien être, nous entendons bien que dans certain cas ou sur certaines période cela peut s'avérer plus compliqué que prévu et qu'une complémentation peut être nécessaire.

Préventions et traitements

Les [compléments alimentaires](#) naturels et biologiques sont tout aussi efficaces en prévention qu'en traitement de certains troubles ou dysfonctionnements. Ils permettent notamment de renforcer l'organisme en le rendant plus fort face aux agressions extérieures comme le stress, la pollution ou même les virus, de manière à ce qu'il puisse prévenir par lui-même certains maladies ou symptômes. Mais ces produits naturels sont tout aussi efficaces lorsqu'il s'agit de traiter certaines affections médicales ou certains effets de l'âge en modifiant notre condition physique sans aucun traitement agressif.

Les avantages des compléments alimentaires

Comme nous venons de le voir, les compléments alimentaires, particulièrement naturels ou biologiques, sont utiles à notre corps et favorisent une bonne santé, quel que soit notre âge ou notre style de vie. Mais ils présentent de nombreux autres avantages. Le principal avantage étant leur composition 100% naturelle, qui évite toute complication ou intolérance. La plupart du temps, la prise de compléments alimentaires naturels permet même d'éviter d'avoir recours à d'autres traitements souvent néfastes à long terme et qui finissent par nous fragiliser.

Une alimentation Bio équilibrée

Comme nous l'annoncions en début d'article, notre philosophie de fond tient tout de même sur le fait que notre corps a avant tout besoin d'une alimentation saine et équilibrée et que les compléments alimentaires bien que naturels et bios ne devraient être qu'exceptionnels.

Pensez à varier votre alimentation, à vous soucier des aliments de saison et à cuisiner. Manger Bio, c'est bien ! Oh on dirait une pub !) C'est mieux ! Et cela ne fait absolument aucun doute. cela dit ce n'est pas parce que vous manger Bio que vous serez fondamentalement en bonne santé. Tout dépend bien sûr de ce que vous mangez, dans quelle proportion, si votre alimentation est riche et équilibrée.

Si vous voulez en savoir plus sur l'alimentation BIO et pouvoir envisager une gestion intelligente de votre nutrition, nous vous conseillons vivement la consultation du site Bjorg Bonneterre et Compagnie (bjorgbonneterreetcie.com) qui propose une philosophie exemplaire.

Nous vous le disons souvent lorsque nous parlons d'alimentation sur ce blog, mais dans nombre de cas il nous semble vraiment intéressant de consulter un diététicien nutritionniste afin de pouvoir envisager un bon rééquilibrage alimentaire.