

Santé naturelle tout simplement



VITAMINE A

Dossier complet



www.sante-naturelle-tout-simplement.com



Santé naturelle tout simplement

RÉTINOL

RÉTINAL

stocké dans la rétine

4 FORMES

**ACIDE
RÉTINOÏQUE**

stocké dans les os et les muqueuses

**PALMITATE
DE RÉTINYLE**

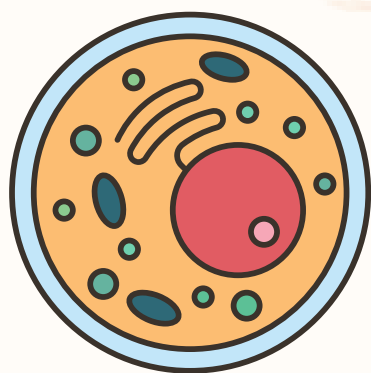
stocké dans le foie

Dossier complet - Vitamine A

www.sante-naturelle-tout-simplement.com

Santé naturelle tout simplement

VITAMINE A



SUPER
ANTI-OXYDANT



agit contre le stress oxydatif
= protège les cellules des méfaits des
radicaux libres

Dossier complet - Vitamine A

www.sante-naturelle-tout-simplement.com

Santé naturelle tout simplement

VITAMINE A



**BIENFAITS POUR
LES YEUX**



**Vision
nocturne**

Conjonctivite



Cataracte Glaucome

Santé naturelle tout simplement

VITAMINE A

prépare au
bronzage

Cicatrisation

BIENFAITS POUR LA PEAU

=

FORMATION DU COLLAGÈNE

Acné

Psoriasis

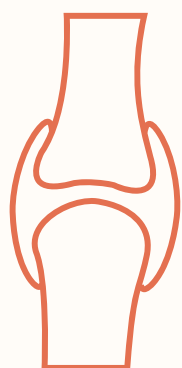
Peau

Santé naturelle tout simplement

VITAMINE A

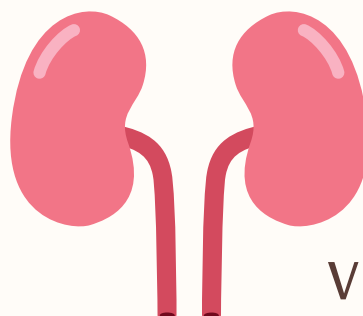
Vaisseaux sanguins

BIENFAIT LES MUQUEUSES

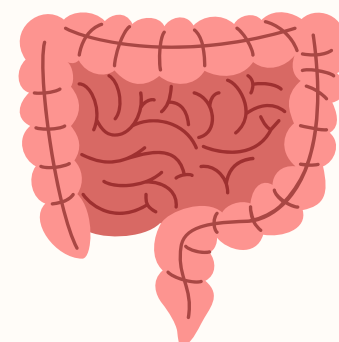
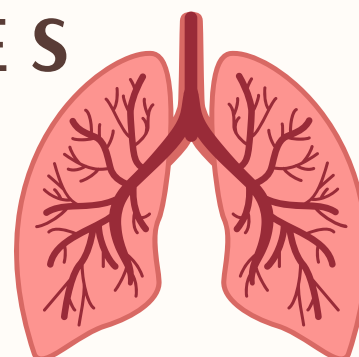


Cartilage

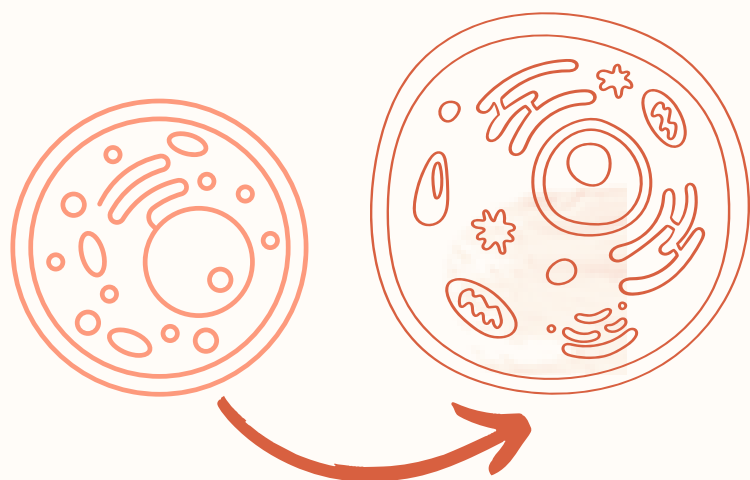
Muscles



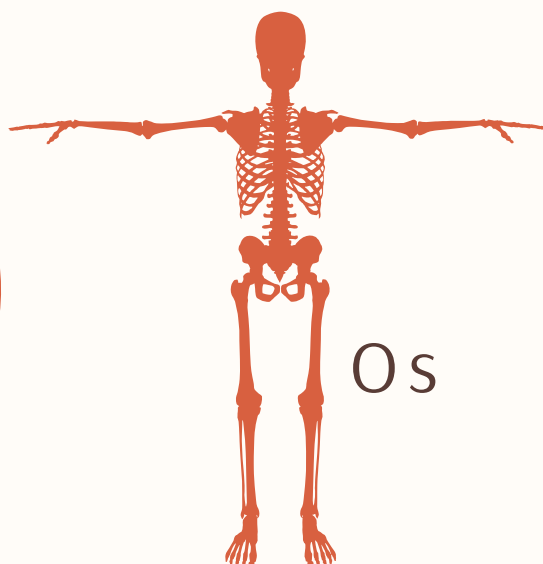
voies
respiratoires,
urinaires,
intestins



Santé naturelle tout simplement



Différenciation
et croissance
cellulaire



Os

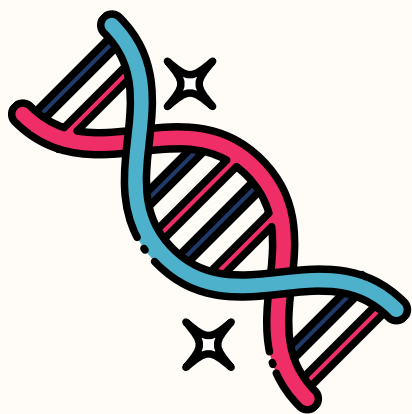


Dents

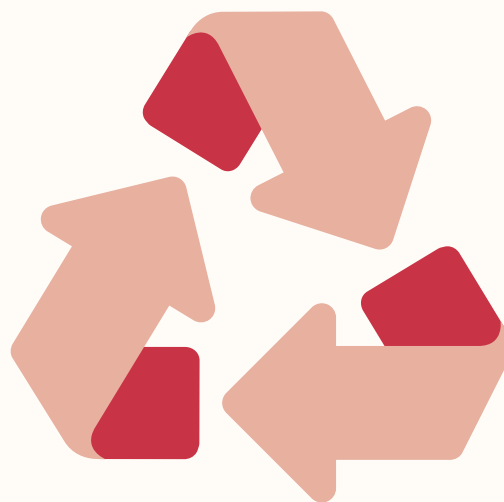
VITAMINE A



Régulation de la
réponse du
système
immunitaire



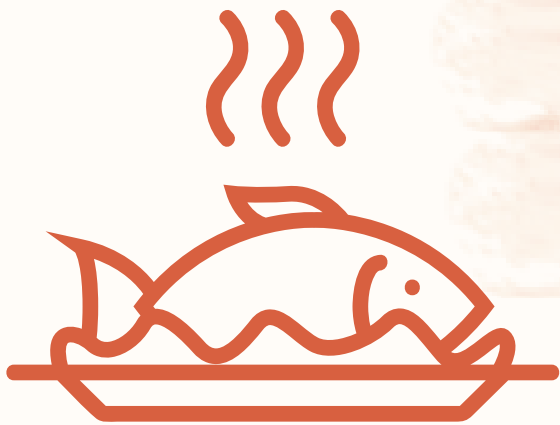
Transcription de
certains gènes



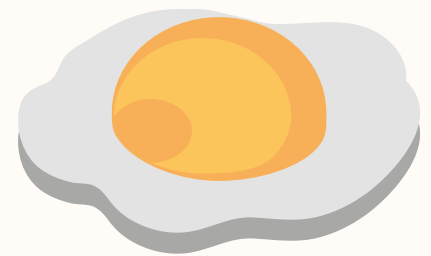
Absorption
du fer

Santé naturelle tout simplement

VITAMINE A

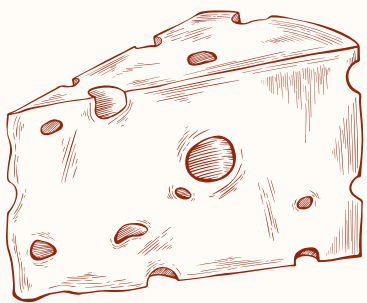


Poissons



Jaunes d'oeufs

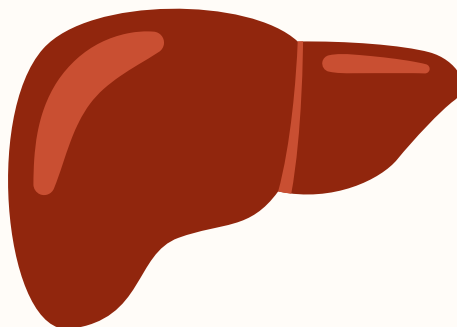
OÙ LA TROUVER ?
SOURCE ANIMALE



Produits
laitiers



Foie



Viande



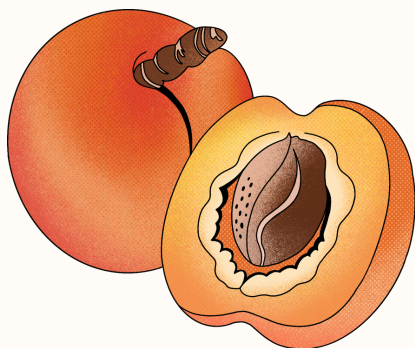
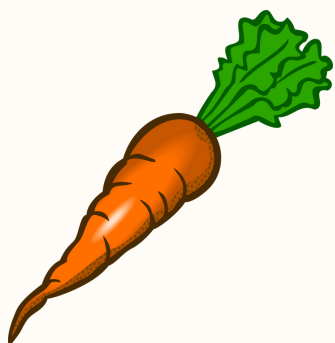
Santé naturelle tout simplement

Fruits et légumes
de couleur
orange

VITAMINE A

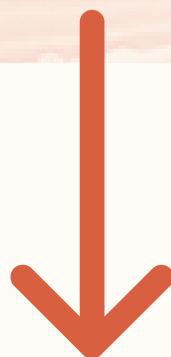


OÙ LA TROUVER ?
SOURCE VÉGÉTALE



Fruits et légumes
de couleur
vert foncé

VITAMINE A



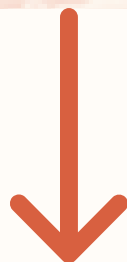
Notre corps sait fabriquer de
la vitamine A à partir des
caroténoïdes = provitamine A

*Les caroténoïdes (ou carotènes) sont les
pigments contenus dans les fruits et légumes*

*Les plus connus sont la lutéine, le lycopène,
le **β -carotène**, la zéaxanthine...*

Santé naturelle tout simplement

VITAMINE A



LA BONNE DOSE



 L'excès de
vitamine A peut
être
problématique
pour les femmes
enceintes ou
désirant un enfant



La **provitamine A**
est transformée en
vitamine A selon les
besoins spécifiques
de l'organisme donc
pas de risque de
d'hypervitaminose !

Santé naturelle tout simplement

VITAMINE A



COMPLEMENTATION

Veillez à la qualité !

DOPANERGIL®

LEVURINE FORTE®

JUNIOR VITAMINES ET MINÉRAUX

Je conseille les compléments nutritionnels des
laboratoires COPMED

www.sante-naturelle-tout-simplement.com