

SEL DE MER DE BRETAGNE: COMPOSITION AND ROLE DES NUTRIMENTS

Introduction

Ce qui suit est une compilation de l'information la plus exacte que nous avons pu trouver au sujet du Sel de mer de Bretagne. Celtic Sea Salt est un nom de commerce et le sel commercialisé est originaire de Bretagne et est récolté de façon traditionnelle.

L'analyse qui suit est faite sur base de ¼ de cuillère à thé. Notez que lorsque vous utiliserez les sels **Invocation**, les 2 cuillères à soupe vous garantiront une grande concentration de nutriments dans votre bain. Par ailleurs, il faut savoir que la meilleure absorption se fait par la peau. Les nutriments absorbés de cette manière deviennent immédiatement bio-disponibles dans le sang et de plus, le corps ne perd pas d'énergie dans la digestion pour obtenir les minéraux et autres nutriments dont il a besoin.

Analyse

Éléments dans Light Grey Celtic Sea Salt®, en milligrammes par 1/4 c. à thé:

L'analyse la plus récente a montrée que le sel contient au moins 75 minéraux et oligo-éléments. Voici la liste des éléments prédominants.

Élément	Mg per ¼ c. à thé	%	Élément	Mg per ¼ c. à thé	%
Chlorure	601.25 mg	50.90%	Zinc	0.03 mg	.00275%
Sodium	460 mg	33.00%	Cuivre	0.02 mg	.00195%
Souffre	9.7 mg	.820%	Erbium	0.02 mg	.00195%
Magnésium	5.2 mg	.441%	Etain	0.02 mg	.00192%
Potassium	2.7 mg	.227%	Manganèse	0.02 mg	.0018%
Calcium	1.5 mg	.128%	Cérium	0.02 mg	.00172%
Silicium	1.2 mg	.052%	Fluorure	0.01 mg	.00109%
Carbone	0.6 mg	.049%	Rubidium	0.01 mg	.00084%
Fer	0.14 mg	.012%	Gallium	0.01 mg	.00083%
Aluminium	0.11 mg	.0095%	Bore	0.01 mg	.00082%
Praséodyme	0.04 mg	.0029%	Titane	0.01 mg	.00079%
Strontium	0.03 mg	.00275%	Brome	0.01 mg	.00071%

Il s'agit d'une analyse partielle. Light Grey Celtic Sea Salt® contient 33% de sodium, 50.9% de chlorure, 1.8% de minéraux et 14.3% de humidité.

Ci-dessous un tableau indiquant les quantités journalières nécessaires pour atteindre un équilibre en termes de nutriments. Cela vous donne une idée de la valeur du Sel de Guérande.

Nutriment	Daily Value
Sodium	2,400 milligrammes
Potassium	3,500 milligrammes
Calcium	1000 milligrammes
Fer	18 milligrammes
Phosphore	1000 milligrammes
Iode	150 microgrammes
Magnésium	400 milligrammes
Zinc	15 milligrammes
Cuivre	2 milligrammes
Manganèse	2 milligrammes
Chlorure	3,400 milligrammes

Au sujet des minéraux et des oligo-éléments:

Bien que certains processus dans le corps sont attribués à certains minéraux, chaque minéral a besoin d'un ou plusieurs autres pour correctement remplir son rôle. Par exemple, un bon équilibre calcium-phosphore est nécessaire car un déséquilibre réduit la résistance à la maladie, augmente la fatigue, affaiblit les facultés intellectuelles et mène vers un vieillissement prématuré. Le magnésium ne peut être utilisé complètement sans un bon équilibre calcium-phosphore. Une surabondance d'un minéral peut entraîner la déficience d'autres éléments. Manger des aliments complets permet d'avoir une richesse de minéraux à disposition du corps. Se supplémenter avec quelques minéraux n'est rarement une bonne idée sans un bon accompagnement par un médecin ou un conseiller en nutrition.

Chlorure

Le chlorure, conjointement avec le sodium, régule l'équilibre acide/alcalin dans le corps (Ph). Il est également nécessaire pour la production de l'acide gastrique qui est une composante de l'acide hydrochlorique (HCl).

Fer

Les cellules vivantes de plantes ou d'humains n'ont besoin que de quantités infimes de Fer. Le fer a la capacité d'interagir avec l'oxygène et de jouer un rôle dans les réactions de transfert d'électrons. Il est biologiquement indispensable. Le fer est nécessaire pour le fonctionnement cellulaire et joue un rôle dans le sang. La perte de sang est couramment due à une déficience de fer. La pâleur et la fatigue extrême sont des symptômes d'anémie due à une déficience de fer.

Sodium

Le sodium régule le Ph des fluides intracellulaires et, conjointement avec le potassium, régule l'équilibre acide/alcalin du corps. Le sodium et le chlorure sont nécessaires pour maintenir l'osmose et l'équilibre en électrolytes.

Aluminium

L'aluminium peut être trouvé dans pleins d'aliments. Bien qu'il est trouvé en petites quantités dans les tissus végétaux et animales, ainsi que dans le sang et l'urine, il n'existe aucune preuve que cet élément est requis pour une fonction métabolique autant chez les humains ou les animaux. En fait, il existe des preuves qu'une quantité élevée de ce métal entraîne des désordres neurologiques, des maladies des os, des irritations gastro-intestinales, et des pertes d'appétit et d'énergie.

Car l'aluminium est une composante naturelle de certains aliments et qu'il se trouve dans un nombre croissant d'aliments modernes et préparations pharmaceutiques, une meilleure compréhension du métal et de l'impact d'aliments le contenant serait bénéfique pour tout le monde. Chez les gens en bonne santé, plus de 98% du métal traversent le tracte gastro-intestinal. Le silicium, une composante du sel, prévient l'absorption de l'aluminium et aide effectivement le corps à éliminer le métal qui reste lié dans des tissus.

Souffre

Le soufre se trouve dans toutes les cellules, et surtout dans le peau, les tissus conjonctifs et les cheveux. L'insuffisance de soufre a été associée avec des maladies de la peau et des ongles. Une consommation accrue de soufre peut aider avec le psoriasis et les rhumatismes.

Strontium

Le strontium (pas le Strontium 90, la forme radioactive de cet élément) peut aider le durcissement des structures calcium-magnésium-phosphore dans le corps. Selon Bernard Jensen, PhD, cet élément peut influencer l'absorption et l'utilisation du calcium.

Magnésium

Le magnésium est un minéral d'une importance primordiale car il soutient l'activation de l'adénosine triphosphate (ATP), la source principale d'énergie pour le fonctionnement cellulaire. Il active aussi plusieurs systèmes enzymatiques et il est important pour la synthèse du RNA et DNA. Il est nécessaire pour la contraction musculaire et il est important pour la synthèse de plusieurs acides aminés.

Zinc

Bien que les adultes ne requièrent en moyenne que 15 mg de zinc par jour, c'est un oligo-élément important qui est indispensable pour nombreux facteurs biologiques. Le zinc est requis pour la croissance, pour le fonctionnement du système immunitaire et pour le développement sexuel. C'est aussi un cofacteur dans plus de 90 enzymes. Il est requis pour la synthèse de l'insuline. Un bon métabolisme du zinc est nécessaire pour la guérison des blessures et le métabolisme des hydrates de carbone et des protéines. Le zinc est considéré un facteur antibactérien dans le fluide prostatique et peut contribuer à la prévention de la prostatite bactérienne chronique et les infections des voies urinaires.

Potassium

Le potassium existe principalement dans les fluides intracellulaires (le fluide dans les cellules). Il stimule les impulsions nerveuses et les contractions musculaires et il est important pour la maintenance de la pression osmotique. Il régule l'équilibre acide/alcalin du corps, stimule le fonctionnement des reins et des surrénales et il assiste à la conversion du glucose en glycogène. Et il est important pour la biosynthèse des protéines.

Gallium

Le Gallium ne joue aucun rôle biologique connu, bien qu'il puisse stimuler le métabolisme. Des petites concentrations de Gallium peuvent être trouvées dans les tissus humains.

Calcium

Le calcium est nécessaire pour la construction d'os et dents en bonne santé. Le calcium influence la coagulation sanguine, stimule les muscles et les nerfs et il agit comme cofacteur pour la vitamine D et pour la fonction de la glande parathyroïde.

Les muscles ne peuvent pas se contracter sans calcium. Cet élément est essentiel pour la régulation du battement cardiaque. L'épuisement de calcium peut entraîner un certain nombre de symptômes,

le plus notable étant l'ostéoporose qui provoque un décroissement de la masse osseuse et des chances accrues de fractures.

Titane

Le titane est un minéral abondant, bien qu'il ne paraisse pas avoir de fonction dans la vie des plantes ou des animaux. En général, les humains mangent et excrètent le titane sans effets secondaires. L'élément est considéré comme étant non toxique. Il se peut qu'il soit carcinogène mais pas aux niveaux auxquels les humains y sont exposés.

Silicium

Le silicium est nécessaire pour la croissance normale et la formation des os. Silicon is necessary for normal growth and bone formation. With calcium, silicon is a contributing factor in good skeletal integrity. Silicon is a main component of osteoblasts, the bone forming cells. Silicon may help to maintain youthful skin, hair and nails.

Fluorure

Fluoride has a direct effect on the calcium and phosphate metabolism and in small amounts may reduce osteoporosis. Trace amounts of fluoride produce stronger tooth enamel that is more resistant to bacterial degradation. However, an increased intake through fluoridated drinking water can potentially overload the human system.

Cuivre

Copper facilitates in the absorption of iron and supports vitamin C absorption. Copper is also involved in protein synthesis and an important factor in the production of RNA.

Rubidium

Rubidium has a close physiochemical relationship to potassium. In fact, it may have the ability to act as a nutritional substitute for potassium. Although rubidium is not considered "essential," some evidence suggests that rubidium may have a role in free radical pathology and serve as a mineral transporter across defective cell membranes, especially in cells associated with aging. Clinical studies have suggested that rubidium increases memory and mental acuity in the elderly.

Etain

Small amounts of tin appear to be necessary for normal growth. Because tin is common in soil, foods, and water, deficiencies are rare. Because of poor absorption, low tissue accumulation and rapid tissue turnover, tin has a low level of toxicity. Sources:

Manganèse

Manganese is essential for glucose utilization, for lipid synthesis and for lipid metabolism. Manganese plays a role in cholesterol metabolism and pancreatic function and development. Manganese is involved in normal skeletal growth and it activates enzyme functions.

Note:

Analysis performed by Western Analysis, Inc. for The Grain & Salt Society®. For verification: Western Analysis, Inc. 2417 South 2700 West Salt Lake City, UT 84119 (801)973-9238 Fax (801) 973-7635

Sources:

Blaurock-Busch, E. pH.D. Mineral and Trace Element Analysis. Boulder, CO. TMI/MTM Books. 1996.

Jensen, B. DC, pH.D. Come Alive! Total Health through an Understanding of Minerals, Trace Elements & Electrolytes. Escondido, CA. Jensen. 1997.

Bergner, P. The Healing Power of Minerals, Special Nutrients, and Trace Elements. Rocklin, CA. Pima Publishing. 1997.

Fallon, S. Nourishing Traditions. Washington D.C. New Trends Publishing. 1999.