

## Le silicium organique : un véritable allié santé et bien-être !

FÉVRIER 3, 2017 | ÉCRIT PAR CHANTAL | J'AI TESTÉ POUR VOUS, NON CLASSÉ



Le silicium minéral, inerte, est présent en grande quantité dans notre environnement, notamment dans le sable cependant sous cette forme, il ne peut pas être assimilé par l'organisme et n'a donc aucune valeur thérapeutique. On le retrouve également dans la nature sous forme « colloïdale », c'est-à-dire par microparticules en suspension dans un liquide, comme la sève de certaines plantes (*ortie*, *prêle*, *bambou*). Petit bémol toutefois, même sous forme « colloïdale » il est toujours très mal assimilé par l'organisme. Il existe également sous une autre forme dite « organique ». Cette forme, stabilisée en laboratoire à partir de sève végétale, est alors soluble, donc active et hautement assimilable par l'organisme.

Tous les êtres vivants (hommes, animaux, végétaux) ont besoin de **silicium** pour leur santé. Le silicium est présent de manière variée dans notre corps. Avec l'âge, le taux de silicium diminue considérablement dans l'organisme c'est pourquoi il est important d'inclure dans son alimentation un apport accru de silicium et principalement sous forme assimilable.

Nous avons tous été exposés au silicium sous forme d'acide salicique soluble au cours de notre vie. Les études scientifiques ont montré que cette forme de silicium est facilement assimilable par le corps humain et qu'elle est utilisée par les cellules. Les **haricots verts**, la bière, les dattes, les bananes, le **café**, le **thé**, certaines eaux de boisson (Salvetat, Chateldon, Badoit, Volvic, Evian) sont des source de silicium et le corps est capable de le digérer sous forme soluble, ce qui le rend hautement assimilable.

En plus grande quantité, on le trouve dans les plantes qui ont la capacité de le prélever du sol pour l'accumuler dans leurs feuilles ou leurs tiges : les graminées, le blé, l'avoine, l'orge, la *prêle*, l'*ortie*, le bambou, qui plie mais ne rompt pas, grâce à la silice justement !

Notre régime alimentaire moderne ayant beaucoup changé, il est fort à parier que nous ne consommons plus autant de silicium qu'autrefois. La purification de l'eau du robinet, le raffinement des produits **céréaliers** et l'agriculture intensive peuvent, entre autres, expliquer la disparition du silicium dans notre alimentation. Malgré cela, notre consommation moyenne de silicium en Europe est probablement d'environ 20 à 30 mg/ jour.



## Tour d'horizon des ses bienfaits :

Au cours des années, les études scientifiques ont confirmé les résultats bénéfiques liés à la prise de silicium. Lorsque l'on sait que le silicium est essentiel, la supplémentation s'avère être une solution efficace pour se sentir en forme et bien dans sa peau.

- La **santé des os et articulations** : l'efficacité du silicium a été démontrée pour accroître la densité des os. En effet, le renforcement des os et la formation du cartilage dépendent de l'apport nutritif en silicium combiné au calcium. D'ailleurs, les composés comprenant du silicium sont couramment utilisés en médecine orthopédique pour favoriser la guérison des os.
- La **santé cardiovasculaire** : la consommation de silicium permet de maintenir les artères en bonne santé et aide à prévenir la formation des dépôts graisseux, appelés plaques d'athérome.
- La **santé de la peau**: le silicium joue un rôle majeur au niveau de la composition du tissu conjonctif et du renouvellement de la peau et aide ainsi à ralentir le **vieillessement cutané**. Il apporte également force et résistance aux **cheveux** et aux **ongles**.

Une carence en silicium affecte de manière négative les organes et les tissus qui renferment du collagène. L'atome de silicium se situe à l'intérieur du collagène, jouant peut-être un rôle de « colle » pour les fibres de collagène individuelles. L'ensemble de la structure du collagène, tout comme la célèbre molécule ADN, s'enroule comme un « ressort », conférant aux cellules et aux organes leur élasticité et leurs mouvements de glissement en toute souplesse. Le silicium est donc susceptible de jouer un rôle vital pour assurer la structure spongieuse du collagène et son mouvement souple et élastique. Le collagène donne de la force et de la flexibilité au tissu conjonctif qui, à son tour, apporte santé et bien-être à tous les organes du corps, en partant du cerveau pour atteindre la peau et les os.

## Le silicium et les sportifs :



La pratique d'un **sport** nécessite une **alimentation équilibrée** et un apport suffisant en éléments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme (minéraux, vitamines, protéines). L'effort sportif est générateur de stress oxydant et va consommer les réserves de minéraux et de vitamines de l'organisme. De plus, certains sports, en particulier la musculation ou la course à pied, vont fortement solliciter les articulations. Une mauvaise régénération pourra entraîner des douleurs articulaires, des **tendinites** ou des déchirures musculaires. Les besoins journaliers étant supérieurs à la normale lorsqu'on pratique un sport, il est souhaitable de compléter son alimentation par le biais de **compléments alimentaires** et le silicium organique est particulièrement recommandé en cas de :

- **Lésions chroniques dues à la pratique sportive intensive** et **lésions traumatiques** affectant les systèmes ostéo-articulaire comme musculaire, et surtout celles responsables des problèmes cartilagineux et tendineux.
- **Lésions osseuses** (fractures...) : le silicium s'avère efficace en cas d'hématome et d'inflammation. Il diminue la douleur en favorisant la réparation du cartilage et de l'os. Il permet un rétablissement plus rapide et une reprise anticipée des entraînements sportifs.
- **Lésions cartilagineuses** dégénératives ou traumatiques : il accélère la réparation du cartilage, diminue la douleur, favorise la réparation du cartilage et diminue la taille des « becs de perroquet » (excroissance d'un tissu osseux se développant à proximité des articulations).
- **Lésions tendineuses** : efficace en cas de tendinite, il prévient et répare les micro-ruptures du tendon ; diminue la douleur ; agit comme un anti-inflammatoire, répare et régénère.
- **Lésions ligamentaires**: en cas d'entorses, il accélère la récupération. Il atténue la douleur, diminue le gonflement et la résorption de l'ecchymose se fait de manière plus rapide.
- **Autres lésions**: Crampes et contractures, déchirures musculaires, contusions et hématomes. Il diminue les douleurs et l'inflammation, et accélère la résorption des hématomes.

Attention, toutes ces pathologies même bénignes ne doivent pas être traitées à la légère et une consultation auprès d'un professionnel de la santé est indispensable.

Je vous propose de découvrir un véritable allié  
pour votre santé et votre bien-être :



Le silicium Organique G5® :

Une solution orale hautement assimilable reconnue par la Commission européenne !



Exclusivement fabriqué par le laboratoire irlandais LLR-G5 depuis 1999, selon la formule originale développée par Norbert Duffaut en 1959, le Silicium Organique G5® est désormais disponible en complément alimentaire. Une première sur le marché français ! Ce lancement est le résultat de près d'une décennie de recherches intensives menées par le laboratoire en collaboration avec des comités scientifiques internationaux.

Réalisé selon de très hauts standards de qualité et faisant de la sécurité, de la pureté et de l'efficacité ses priorités, le Silicium Organique G5® vient d'être jugé sain et source de silicium efficace selon l'EFSA, l'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments. Assimilable jusqu'à 70 %, le Silicium Organique G5® permet de maintenir les tissus conjonctifs en bonne santé, et contribue ainsi à l'état de santé général et au bien-être.

Au cours des années, les études scientifiques ont confirmé les résultats bénéfiques liés à la prise de silicium. Lorsque l'on sait que le silicium est essentiel, la supplémentation s'avère être une solution efficace pour se sentir en forme et bien dans sa peau.



## Le Silicium Organique G5<sup>®</sup>, quelles particularités ?



-**Une absorption et une biodisponibilité optimales** : le Silicium Organique G5<sup>®</sup> à boire est 4 fois mieux absorbé que le silicium minéral, et ne s'accumule pas dans les reins, ce qui lui confère une efficacité optimale. Le silicium entre notamment dans la composition des tissus conjonctifs des os, des articulations, de la peau et du système cardio-vasculaire.

-**Une expertise scientifique** qui s'appuie :

**Sur des comités internationaux de renom :**

Les Universités de Cambridge, Harvard et Londres ont mené une étude portant sur les liens entre la consommation de silicium buvable et la santé osseuse auprès de 2847 personnes (résultats publiés en 2004 dans le Journal of Bone and Mineral Research).

Une autre étude a été menée auprès de volontaires au St Thomas Hospital à Londres et portait sur la biodisponibilité du Silicium Organique G5<sup>®</sup> en comparaison à d'autres formes de silicium (résultats publiés en 2009 dans le British Journal of Nutrition).

Et sur la reconnaissance de l'Union européenne, avec ci-après le rapport

détaillé : [www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific\\_output/files/main\\_documents/4436.pdf](http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific_output/files/main_documents/4436.pdf)

D'autres études sont actuellement en cours

**En somme, le Silicium Organique G5<sup>®</sup> peut être une solution efficace pour prendre soin de votre état de santé général.**

Il est disponible en flacon de 500 ml (21,50 euros) ou 1000 ml (41,50 euros) pour une cure d'entretien ou intensive, en pharmacies, magasins bio et diététiques et sur le site internet :

[www.llrg5.com](http://www.llrg5.com)

