



Auteur
Mathilde
Courbot



Pharmacie de l'Hôtel de Ville
59126 Linselles



L'oligothérapie : le cuivre

L'oligothérapie est une médecine naturelle qui consiste à administrer des oligo-éléments en très petite quantité au métabolisme du corps humain. Le but de celle-ci est de restaurer l'équilibre physiologique du patient. On vient corriger un terrain.

Le cuivre est le troisième oligo-élément essentiel le plus abondant après le fer et le zinc. **Il contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.**

Ses rôles sont multiples

Il participe au métabolisme du fer et à la production des globules rouges, à la synthèse de l'élastine et du collagène. Il possède des propriétés anti-inflammatoires en intervenant dans l'activation d'une enzyme antioxydante qui réduit la production de radicaux libres. Il stimule l'immunité et stoppe la prolifération des germes de la sphère ORL. Le cuivre est naturellement présent dans **les légumes verts, les fruits oléagineux, les crustacés, les abats, les céréales et le riz complet, les champignons et le chocolat** (100 g de chocolat noir avec 70% de cacao contient 1,4 mg de cuivre).

La dose journalière recommandée chez l'adulte est de 0,5 à 2 mg.

Consommé en excès, le cuivre s'accumule au niveau du foie et peut provoquer des cirrhoses. Si les apports sont supérieurs à 10 mg par jour, des effets secondaires peuvent apparaître tels que crampes, diarrhées ou vomissements.

Ses bienfaits

Il permet de lutter contre les infections de l'hiver, il permet de stimuler le système immunitaire et de combattre efficacement les virus. C'est un bon allié pour l'hiver.




Le cuivre est utilisé pour soulager le rhumatisme articulaire grâce à ses propriétés anti-inflammatoires. Il peut être associé au soufre en cas d'arthrose et à l'or en cas de rhumatisme inflammatoire.

