

Le soufre



Le soufre est un **oligoélément** connu depuis l'antiquité et reconnaissable par sa couleur jaune vif. Il est **essentiel au bon fonctionnement de l'organisme** et exerce une **action protectrice sur les muqueuses nasales**.

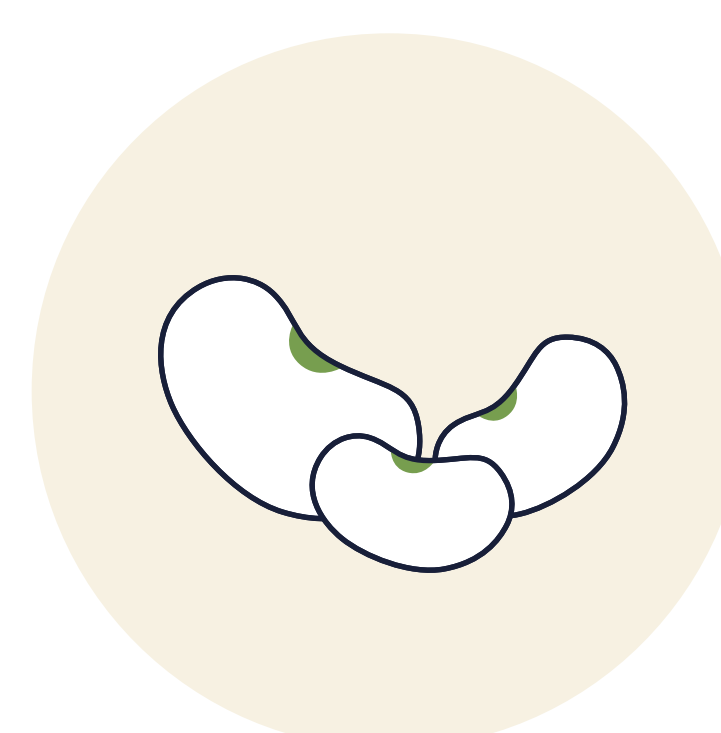
Où trouve t'on le soufre ?



chez tous les êtres vivants



viandes et abats



graines et fruits oléagineux



geysers et volcans



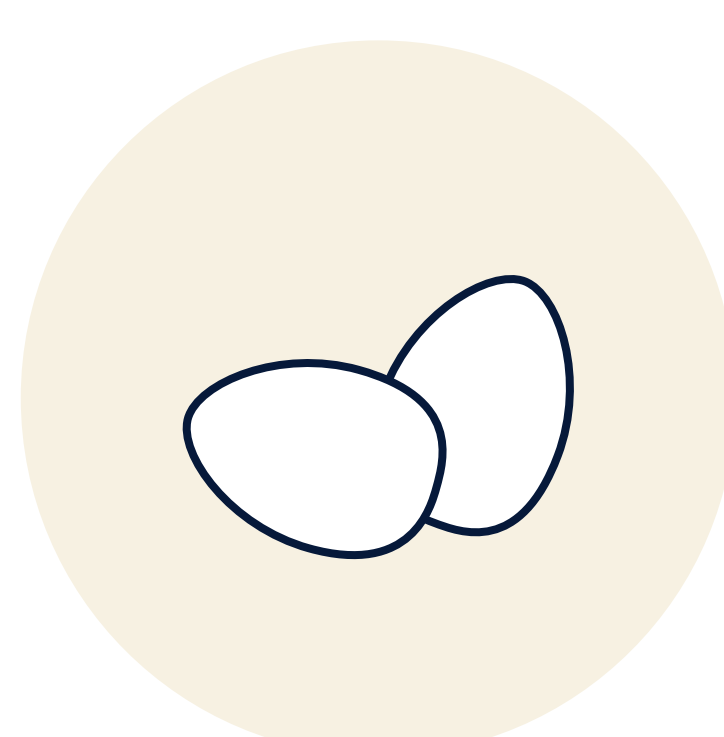
dans des eaux thermales



poissons et crustacés



légumes



œufs (jaune)



Les bienfaits du soufre ?

EN ORL

Les muqueuses des voies respiratoires ont pour fonction de **capturer et de rejeter les bactéries et virus** via la production de mucus. Elles constituent ainsi un mécanisme de **défense des poumons**.



Le soufre est reconnu en ORL pour la **prise en charge des affections oto-rhino-laryngologiques**.

Il intervient pour **réguler les sécrétions** des muqueuses respiratoires, **renforcer la fluidité du mucus** et **régénérer les muqueuses nasales** ⁽¹⁾. Il contribue ainsi à **l'élimination des microbes** et à la **diminution des risques d'infections bronchiques** ⁽²⁾.

LES AUTRES ACTIONS DU SOUFRE



Le soufre participe à la **bonne santé des os** en favorisant l'absorption du calcium, du magnésium et du phosphore ⁽³⁾.



Il contribue à la **formation d'acides aminés essentiels** ⁽⁴⁾. En tant qu'élément constitutif de la kératine, il participe activement à la beauté des cheveux et des ongles.



Il a également de **nombreux bienfaits sur la peau** et est essentiel à sa réparation ⁽⁵⁾.

⁽¹⁾ <https://www.doctissimo.fr/sante/diaporamas/remede-naturel-rhume/soufre> (consulté le 28 juin 2022)

⁽²⁾ Le soufre et le traitement des maladies des voies respiratoires – Ameuille P. Le soufre – Loeper M – Masson ; 1943 ; 97-111

⁽³⁾ https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/PalmaresNutriments/Fiche.aspx?doc=soufre_nu (consulté le 28 juin 2022)

⁽⁴⁾ <https://doctonat.com/soufre-utilisation/> (consulté le 28 juin 2022)

⁽⁵⁾ <https://www.vidal.fr/medicaments/substances/soufre-3318.html> (consulté le 28 juin 2022)