

Analyse OligoCheck

Comprendre les profils identifiés

L'analyse OligoCheck permet d'évaluer l'équilibre de certains minéraux, oligoéléments et marqueurs de stress oxydatif dans l'organisme.

Elle met en évidence différents **profils fonctionnels** qui reflètent certaines tendances métaboliques ou nutritionnelles.

Ces profils ne constituent **pas un diagnostic médical**, mais des **indicateurs utiles pour orienter la prévention, l'hygiène de vie et les conseils nutritionnels**.

1. Profil cardiovasculaire

Ce profil met en évidence l'importance de certains antioxydants essentiels, notamment **le sélénium, le magnésium et le silicium**.

Ces éléments contribuent à :

- Protéger les cellules contre le **stress oxydatif**
- Soutenir le bon fonctionnement du **système cardiovasculaire**
- Participer au maintien de la **santé cardiaque globale**

Un équilibre adéquat de ces micronutriments peut contribuer à préserver la souplesse des tissus vasculaires et à soutenir les mécanismes naturels de protection de l'organisme.

2. Profil de rééquilibrage du système nerveux

Ce profil suggère une tendance à un **déséquilibre du système neuro-endocrinien**, souvent associé à :

- Un **stress prolongé**
- Une **charge mentale ou physique importante**
- Un **manque de récupération**

La qualité de l'alimentation peut également jouer un rôle, notamment lorsque les apports en glucides ou en sucres rapides sont excessifs.

Lorsqu'il persiste, ce type de déséquilibre peut favoriser :

- Une **inflammation de bas grade**
- Une **fatigue persistante**
- Une **diminution de la capacité d'adaptation au stress**

Certaines mesures peuvent aider à rétablir l'équilibre :

- Réduire la consommation d'**excitants, de sucres et de produits ultra-transformés**

- Privilégier une alimentation riche en **vitamine C et en minéraux essentiels**
- Pratiquer une **activité physique douce et régulière**, favorable à la gestion du stress
- Envisager l'utilisation de **plantes adaptogènes**, qui peuvent aider l'organisme à mieux s'adapter aux situations de stress

Sur le plan physiologique, l'équilibre des glandes surrénales est étroitement lié au fonctionnement de **l'hypothalamus**, une structure cérébrale impliquée dans la régulation hormonale et dans le contrôle des **rythmes circadiens** (cycle veille-sommeil).

3. Profil digestif fragilisé

Ce profil peut refléter une **fragilisation de la muqueuse intestinale**.

Lorsque cette barrière est altérée, cela peut entraîner :

- Une **diminution de l'absorption des nutriments**
- Un passage accru de certaines substances de l'intestin vers le **sang et la lymphe**

À long terme, cette situation peut favoriser l'apparition de **carences micronutritionnelles multiples**.

L'équilibre digestif joue un rôle central dans la santé globale : de nombreuses pathologies chroniques sont aujourd'hui associées à des perturbations du fonctionnement intestinal.

Pour ce profil, il est souvent conseillé :

- De soutenir la **fonction hépato-biliaire** par des cures de drainage deux fois par an
- D'améliorer la qualité de l'alimentation

Une alimentation favorable comprend notamment :

- Une **réduction des produits transformés et sucrés**
- Une **augmentation de la consommation de légumes**
- L'intégration de **petits poissons gras**, riches en acides gras essentiels

Une hyperperméabilité intestinale peut en effet solliciter davantage le travail de détoxification du foie.

4. Profil de subcarences

Ce profil correspond à l'apparition de **premiers signes de déséquilibres nutritionnels**.

Ces subcarences ne provoquent pas toujours de symptômes immédiats, mais elles peuvent **affecter progressivement le fonctionnement de l'organisme** si elles persistent.

Dans ce contexte, il peut être utile de :

- Améliorer l'**équilibre alimentaire global**
- Envisager la prise d'un **complexe multivitaminé et minéral adapté**

Un soutien de la **fonction hépatique**, par exemple sous forme de drainage deux fois par an, peut également contribuer à optimiser les processus métaboliques de l'organisme.

5. Profil neuro-oxydatif

Ce profil se caractérise par des **déséquilibres des taux de phosphore** associés à une exposition accrue à certains facteurs favorisant l'**oxydation des lipides**, tels que le **mercure** ou le **fluor**.

Le fluor est utile à très faible dose pour la minéralisation des tissus. Toutefois, chez certaines personnes présentant une sensibilité particulière, il peut **s'accumuler dans certains tissus**. Les effets potentiels peuvent être accentués en cas de **carence en magnésium et en vitamineC**.

Or, dans l'alimentation moderne, les apports en ces nutriments sont souvent insuffisants, ce qui peut justifier une **attention particulière à leur apport alimentaire ou à une complémentation adaptée**.

Les lipides, notamment les **phospholipides**, sont des constituants essentiels :

- Des **membranes cellulaires**
- Du **système nerveux et du cerveau**

Dans un contexte de stress oxydatif prolongé, ces structures peuvent être plus vulnérables, ce qui pourrait, à long terme, augmenter le risque de :

- **Fatigue chronique**
- **Troubles cognitifs légers**