***Pour garder le moral !***

*La vitamine B9, que l'on appelle aussi acide folique, est indispensable pour l'organisme, et son manque peut provoquer des dépressions. Voici des conseils efficaces pour garder le moral grâce à la vitamine B9. La vitamine B9 est essentielle pour l'organisme : si celui-ci vient à en manquer, on peut développer une petite anémie mais aussi souffrir de troubles psychologiques comme des insomnies, un manque de vigilance, des troubles de l'humeur, voire même des tendances dépressives.*

*L'impact de l'acide folique sur l'humeur est démontré. En cas de troubles répétés de l'humeur, il convient donc de réaliser un bilan sanguin afin de savoir si l'on ne manque pas de vitamine B9. Cette vitamine B9,également  appelée vitamine M, se trouve en abondance dans certains aliments familiers comme le foie, les pois, les épinards, le cresson et les haricots blancs. Mais l'aliment qui en contient le plus est la levure de bière.*

*En cas de carence B9, on pallie cette insuffisance en adoptant une alimentation riche en acide folique, et les choses rentrent dans l'ordre rapidement. On peut également prendre de la levure de bière en cachet, ou mieux encore, en paillette pour en saupoudrer les légumes verts, les crudités et les salades.*

***à suivre... allez bon vent mes amis et à + pour d'autres articles !***