



Mars & le Fer

Mars : 4ème planète du système solaire en partant du Soleil et la 2ème plus petite après Mercure, a été nommée d'après le dieu grec Ariès -identifié dans l'Antiquité à Mars, dieu romain de la guerre- symbolisé par un cercle avec une flèche pointant vers le nord-est, représentation stylisée du bouclier et de la lance du dieu Mars. Son nom dérive du mot latin "ira" signifiant colère à cause de la force de la matière. Le mot latin le plus récent est ferrum d'où provient le nom français.

Les fonctions physiologiques de Mars gouvernent la **fonction musculaire-motrice et viril, la force physique, les organes sexuels externes, le système pileux, la bile, la tendance aux fièvres, les blessures, les brûlures, l'hypertension, la congestion cérébrale.**

Mars représente le **pouvoir d'initiative, l'impulsivité à agir, l'action, la force, l'agressivité et la capacité de mobiliser l'énergie.** Il symbolise le feu des désirs et le dynamisme. La pleine force de l'âge, celui où l'on combat pour s'imposer.

Le **Fer** : représente la planète Mars ou "mâle", comme symbole de la force brute. L'âge de fer correspond à un temps de brutalité et de tyrannie. L'époque du Fer évoque le règne du retour à la force brute, de l'inconscience et du monde matériel.
« Le fer le nerf de la guerre »

L'**oligo-élément** associé est le fer, symbole chimique (Fe), numéro atomique 26. Le fer est par importance le 4ème élément constituant l'écorce terrestre, présent dans un grand nombre de minéraux répartis dans le monde entier.

Cet aspect rougeâtre provient de l'oxyde de fer (couramment nommé hématite) contenu dans les minéraux de sa surface. La couleur rouge sang, caractéristique de Mars, évoque le sang des champs de batailles.

Le fer est un des constituant principaux de l'**hémoglobine**, de la **myoglobine des muscles**. Apporté par les aliments il est plus ou moins bien absorbé par l'organisme. Il est présent en quantité variable dans de nombreux aliments et constituent la couverture en besoin journalier pour les sujets en bonne santé. Notons qu'il y a deux sortes de fer à distinguer :

* le **fer héminique** se trouve dans les **viandes** et les **poissons**, 10% à 30% absorbé,

* et le **fer non héminique** dans les **céréales, légumes secs, fruits frais et produits laitiers**, 1% à 5% absorbé. La vitamine C en stimule l'absorption, le café et le thé freine son absorption.