



# DE A À ZINC

Votre guide des meilleurs nutriments, vitamines et compléments alimentaires pour une meilleure santé.



**INDEPENDENT**™  
MEDICAL ALLIANCE



# À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide a été conçu pour aider à éduquer et à donner aux gens les moyens de comprendre les nutriments essentiels dont notre corps a besoin pour fonctionner de manière optimale.

Il indique à quoi servent les nutriments, ce qui se passe lorsque l'organisme en est carencé, et les sources alimentaires ou les compléments à prendre pour reconstituer ces éléments essentiels.

Il est écrit par le Dr Kristina Carman, thérapeute nutritionnelle agréée, médecin naturopathe, praticienne en médecine fonctionnelle et coach de santé.

Kristina souhaite que son cabinet soit un lieu de bien-être offrant des conseils et un soutien accessibles, durables et adaptés aux besoins de ses patients en matière de santé et de mobilité naturelles. Passionnée par l'alimentation, la nutrition et le mode de vie comme médecine, elle adopte une approche holistique avec ses patients.



Les autres recommandations de ce guide proviennent de divers professionnels de santé de confiance. Nous remercions tous ceux qui ont contribué à l'élaboration de ce guide.

Pour plus d'informations, consultez [IMAhealth.org](http://IMAhealth.org)

# TABLE DES MATIÈRES

Vitamine A	page 1
Complexe de vitamines B	page 2
Vitamine B7 (Biotine)	page 3
Vitamine B12	page 4
Berbérine	page 5
Vitamine C	page 6
Pissenlit	page 7
Vitamine D	page 8
Sureau	page 9
Folate (vitamine B9)	page 10
Chèvrefeuille	page 11
Fer	page 12
Vitamine K	page 13
Magnésium	page 14
Nigella Sativa	page 15
Oméga 3	page 16
Probiotiques	page 17
Probiotiques spécifiques	page 18
Quercétine	page 19
Sélénium	page 20
L-théanine	page 21
Zinc	page 22
Autres chargés de cours	page 23
Sites Web supplémentaires	page 24

# VITAMINE A

La vitamine A est en réalité un groupe de composés liposolubles (par exemple, le rétinol, le rétinal et les esters de rétinyle) dérivés du bêta-carotène, un antioxydant. On la trouve dans de nombreux fruits et légumes jaunes et oranges, ainsi que dans certaines viandes et certains poissons.

## Comment cela aide :

- Contribue à la santé oculaire
- Améliore la santé de la peau
- Renforce le système immunitaire
- Renforce les os
- Favorise un système reproducteur sain

## Signes de carence :

- Immunité affaiblie
- perte de cheveux
- Acné
- Peau sèche
- cécité nocturne
- Yeux secs
- Infertilité

## Aliments riches en vitamine A :

- foie de bœuf
- huile de foie de morue
- Saumon
- Œufs
- Patate douce
- Carottes
- mangue
- Cantaloup
- Citrouille
- légumes à feuilles
- Poivron rouge
- Produits laitiers

## LES MARQUES QUE J'AIME

- Vitamine A Pure Encapsulations (issue d'huile de foie de morue)
- Vitamine A naturelle nordique + Caroténoïdes
- Designs pour la santé Vitamine A Gouttes



# COMPLEXE DE VITAMINE B

La vitamine A est en réalité un groupe de composés liposolubles (par exemple, le rétinol, le rétinal et les esters de rétinyle) dérivés du bêta-carotène, un antioxydant. On la trouve dans de nombreux fruits et légumes jaunes et oranges, ainsi que dans certaines viandes et certains poissons.

## Comment cela aide :

- production d'énergie
- Fonctionnement du cerveau et du système nerveux
- formation des globules rouges
- Synthèse et réparation de l'ADN
- Production d'hormones

## Dosages optimaux :

- Thiamine (B1) : 1,2 mg pour les hommes adultes et 1,1 mg pour les femmes adultes.
- Riboflavine (B2) : 1,3 mg pour les hommes adultes et 1,1 mg pour les femmes adultes.
- Niacine (B3) : 16 mg pour les hommes adultes et 14 mg pour les femmes adultes
- Acide pantothénique (B5) : 5 mg pour les adultes des deux sexes ;
- Pyridoxine (B6) : 1,3 mg pour les adultes des deux sexes ; Biotine (B7) : 30 µg pour les adultes des deux sexes ; Folate (B9) : 400 µg pour les adultes des deux sexes ; Cobalamine (B12) : 2,4 µg pour les adultes des deux sexes

## Signes de carence :

- Carence en thiamine (B1) : béribéri, faiblesse, fatigue et confusion mentale
- Carence en riboflavine (B2) : lèvres gercées, maux de gorge et anémie
- Carence en niacine (B3) : pellagre, qui peut provoquer des éruptions cutanées, des diarrhées et des troubles mentaux.
- Carence en acide pantothénique (vitamine B5) : fatigue, insomnie et dépression
- Carence en pyridoxine (vitamine B6) : anémie, dépression et lésions nerveuses
- Carence en biotine (B7) : chute de cheveux, éruptions cutanées et ongles cassants
- Carence en acide folique (vitamine B9) : anémie, malformations congénitales et risque accru de certains cancers.
- Carence en cobalamine (B12) : anémie, lésions nerveuses et déclin cognitif

## LES MARQUES QUE J'AIME

- Aceva
- Thorne





# VITAMINE B7 (BIOTINE)

La vitamine B7, comme toutes les vitamines B, est hydrosoluble. Cela signifie que l'organisme ne peut pas la stocker et qu'il est donc nécessaire de la renouveler quotidiennement par l'alimentation ou par des compléments alimentaires.

## Comment cela aide :

- Favorise la santé de la peau, des cheveux et des ongles
- Contribue au bon fonctionnement du système nerveux
- Aide votre corps à transformer les protéines, les glucides et les lipides en énergie

## Signes de carence :

- Ongles cassants
- perte de cheveux
- Éruptions cutanées (surtout sur le visage)
- Fissures aux commissures des lèvres
- Dépression
- Fatigue
- Engourdissement ou picotements

## Aliments riches en vitamine B7 :

- jaune d'œuf
- Foie
- Légumineuses
- Noix et graines
- Banane
- Patate douce
- Champignons
- Avocat
- Brocoli

## marques que j'aime

- Biotine Pure Encapsulations
- Thorne Biotine-8
- Jardin de la Vie Brut B-Complexe (végan)



# VITAMINE B12

La vitamine B12, également connue sous le nom de cobalamine, se trouve principalement dans les aliments d'origine animale. Ainsi, pour les végétaliens ou ceux qui suivent un régime alimentaire à base de plantes, une supplémentation en vitamine B12 est judicieuse. Le gène MTHFR peut également entraîner une carence en vitamine B12.

## Comment cela aide :

- Aide votre corps à former des globules rouges pour prévenir l'anémie.
- Contribue à la santé des os
- Favorise un système nerveux sain
- Aide votre corps à produire de l'énergie
- Joue un rôle dans la formation de l'ADN

## Signes de carence :

- **Fatigue**
- **Faiblesse**
- Picotements dans les doigts et les orteils
- **Anémie**
- Mauvaise mémoire
- **Dépression**
- **Essoufflement**
- **Peau pâle**

## Aliments riches en vitamine B12 :

- Bœuf
- Poulet
- Saumon
- Sardines
- Thon
- Palourdes
- Œufs
- Lait
- Levure nutritionnelle

## Les marques que j'aime

- **Formules Jarrow Méthyl B-12**
- **Vitamine B12 de Thorne**
- **Méthylcobalamine**
- **Formules Jarrow Extra Fortes**

Méthylcobalamine (B12) et méthylfolate (bons pour les personnes atteintes de la mutation MTHFR)



# BERBÉRINE

La berbérine est un composé naturel présent dans plusieurs plantes, notamment l'épine-vinette, l'hydraste du Canada et le mahonia.

## Comment cela aide :

- Contribue à réguler la glycémie
- Taux de cholestérol plus bas
- Contribue à la santé du système immunitaire
- Utilisé en cas de diarrhée, d'infections et autres problèmes digestifs, car il peut agir comme un remède « naturel ».
- antibiotique

## Recette de tisane :

Pour préparer une tisane à la berbérine, utilisez une plante contenant de la berbérine comme l'hydraste du Canada ou la racine de mahonia et ajoutez-en 1 à 2 cuillères à café à une tasse d'eau chaude. Laissez infuser 10 à 15 minutes, filtrez et dégustez. La berbérine est également disponible en formulaire de supplément

## Contre-indications :

- La berbérine peut faire baisser le taux de sucre dans le sang et interagir avec les médicaments utilisés pour traiter le diabète ; il est donc important de surveiller attentivement sa glycémie.
- La berbérine peut interférer avec le métabolisme et l'efficacité de certains médicaments, tels que les statines, les antibiotiques et les médicaments contre l'hypertension.
- La berbérine peut interagir avec les enzymes hépatiques et peut être contre-indiquée chez les personnes souffrant d'une maladie ou d'un dysfonctionnement du foie.

## Les marques que j'aime

- Berbérine métagénique
  - Thérapeutique intégrative
- Berbérine





# VITAMINE C

La vitamine C, également connue sous le nom d'acide ascorbique, est une vitamine hydrosoluble essentielle à la santé humaine. Elle joue un rôle crucial dans diverses fonctions corporelles, notamment le soutien du système immunitaire, la synthèse du collagène, la protection antioxydante et l'absorption du fer. On la trouve dans une grande variété de fruits et légumes et elle est reconnue pour son rôle dans la promotion du bien-être général et d'une santé optimale.

## Ses bienfaits :

- Favorise la santé de la peau.
- Améliore la production de collagène,
- renforce le système immunitaire et aide à combattre les infections.
- Favorise l'absorption du fer.

## Signes de carence :

- **fatigue et faiblesse.**
- Douleurs articulaires et musculaires : La vitamine C participe à la synthèse du collagène, ce qui contribue à maintenir la santé des articulations et des muscles.
- Ecchymoses fréquentes et cicatrisation lente : la vitamine C est nécessaire à une bonne cicatrisation et au maintien de vaisseaux sanguins sains.
- Cheveux secs et fourchus ; peau sèche et rugueuse. La vitamine C participe à la production de collagène.
- Système immunitaire faible.
- Inflammation des gencives.

## Aliments riches en vitamine C :

- mangue
- agrumes
- légumes à feuilles
- Poivron rouge
- Brocoli
- Choux de Bruxelles

## Les marques que j'aime

- Thorne
- Encapsulations pures
- Nutriment essentiels Allergènes C



# PISSENLIT

(*Taraxacum officinale*). La racine, la fleur et les feuilles du pissenlit contiennent une variété de composés phytochimiques.

## Comment ils aident :

- Anti-inflammatoire
- Antioxydant
- Hypolipidémiant - diminue les concentrations de lipoprotéines
- Antimicrobien
- Propriétés anticoagulantes

## Contre-indications :

- Notez que l'extrait de pissenlit est  
Il est considéré comme contre-indiqué chez les personnes souffrant de maladies hépatiques et biliaires, d'obstruction des voies biliaires, de calculs biliaires, de cholangite et d'ulcères peptiques actifs.
- De plus, le pissenlit est riche en potassium et doit être utilisé avec prudence chez les patients souffrant d'insuffisance rénale.

## Pour le traitement des formes aiguës de COVID-19 :

- Une étude in vitro a démontré qu'un extrait de feuille de pissenlit modifiait la liaison de la protéine Spike du SARS-CoV-2 au récepteur ACE-2.
- L'extrait de pissenlit semblerait donc présenter un intérêt théorique pour la prévention et le traitement précoce de la COVID-19.

## Marques que j'aime :

- Racine de pissenlit Natures Way

## Thé:

- Feuilles pleines de pissenlit en vrac

Thé en feuilles





# VITAMINE D

Connue sous le nom de « vitamine du soleil », la vitamine D est synthétisée par l'organisme grâce à l'exposition au soleil. Comme nous passons plus de temps à l'intérieur que jamais auparavant, la grande majorité de la population présente une carence en vitamine D.

## Comment cela aide :

- Aide votre corps à absorber le calcium pour maintenir des os sains.
- Favorise un système immunitaire sain
- Réduit le risque de cancer
- Réduit l'inflammation

## Signes de carence :

- Os fragiles
- Fatigue
- faiblesse musculaire
- ostéoporose
- Dépression

## Aliments riches en vitamine D :

- Saumon
  - Sardines
  - Thon
  - huile de foie de morue
  - foie de bœuf
  - jaunes d'œufs
  - Crevette
  - Champignons
- Lait et yaourt enrichis

## Les marques que j'aime

- Nouveau chapitre fermenté
- Vitamine D3
- Vitamine D3 Metagenics
- Vitamine D3 Thorne
- Cymbiotika Vitamine D + K2
- Aceva Active D +K2



# SUREAU

La baie de sureau est une baie pourpre foncé qui pousse sur le sureau noir ( Sambucus nigra). Utilisée depuis des siècles en médecine traditionnelle, elle contribue à soigner diverses maladies et à promouvoir la santé en général.

## Comment cela aide :

- Contribuer à renforcer le système immunitaire
- Combat les infections respiratoires et réduit l'inflammation.
- Riche en antioxydants
- Antiviral et antibactérien propriétés
- Contribue à l'équilibre de la glycémie
- Bon pour la santé digestive

## Méthode de préparation de la teinture : Mélanger

- 1 tasse de baies de sureau séchées et 4 tasses d'eau dans une grande casserole et porter à ébullition.
- Baissez le feu et laissez mijoter pendant 30 minutes.
- Filtrer le mélange à travers une passoire fine ou une étamine dans un bocal en verre.
- Ajoutez 1 tasse de miel et 1 tasse de vodka dans le bocal et mélangez bien.
- Laisser le mélange refroidir à température ambiante, puis le couvrir d'un couvercle hermétique et le conserver dans un endroit frais et sombre pendant 4 à 6 semaines, en l'agitant quotidiennement.
- Transférez le liquide dans un flacon compte-gouttes et conservez-le dans un endroit frais et sombre.
- Pour l'utiliser, ajoutez quelques gouttes de teinture de sureau à une tasse d'eau chaude et dégustez-la comme une infusion ou ajoutez-la à des smoothies, des jus ou d'autres boissons pour en retirer des bienfaits supplémentaires pour la santé.

## Contre-indications :

- Bien que le sureau soit généralement considéré comme sûr pour la plupart des gens, il existe certains effets secondaires et interactions potentiels à prendre en compte.
- Les baies de sureau crues ou non mûres contiennent un composé toxique appelé glycoside cyanogène, qui peut provoquer des nausées, des vomissements et de la diarrhée.
- Il est important de cuire ou de préparer correctement les baies de sureau avant de les consommer.

## Les marques que j'aime

- sureau du Nord
- le pouvoir des baies de sureau
- puritain
- sambucol
- Montagne du dindon





# FOLATE (VITAMINE B9)

L'acide folique (ou vitamine B9) est naturellement présent dans de nombreux aliments. L'acide folique est la forme synthétique de l'acide folique, ajoutée par certains fabricants pour enrichir les aliments. Les personnes porteuses du gène MTHFR ont des difficultés à convertir l'acide folique en acide folique et doivent l'éviter.

## Comment cela aide :

- Aide votre corps à produire des globules rouges
- Nécessaire pour fabriquer et réparer ADN
- Favorise une croissance et un développement sains
- pendant la grossesse
- Améliore les fonctions cognitives

## Signes de carence :

- Anémie
- Fatigue
- Difficultés de concentration
- Dépression
- ulcères buccaux
- Langue douloureuse et rouge
- 
- malformations congénitales
- Problèmes de fertilité

## Aliments riches en vitamine B9 :

- légumes à feuilles
- Asperge
- Choux de Bruxelles
- Haricots
- 
- Brocoli
- Avocat
- Orange
- mangue
- Œufs

## Les marques que j'aime

- Thorne 5-MTHF Méthylfolate
- Folate encapsulé pur
- Formules Jarrow Extra
- Force Méthyl B12 &



Méthylfolate

# CHÈVREFEUILLE

Le chèvrefeuille est une plante à fleurs utilisée en médecine traditionnelle pour ses nombreux bienfaits sur la santé.

## Comment cela aide :

- Anti-inflammatoire
- Antiviral
- Antibactérien
- Soulage les rhumes, la toux, la fièvre et les infections respiratoires

## Tisane de chèvrefeuille :

Pour préparer une tisane de chèvrefeuille, ajoutez simplement 1 à 2 cuillères à café de fleurs de chèvrefeuille séchées à une tasse d'eau chaude et laissez infuser pendant 5 à 10 minutes. Vous pouvez également Ajouter d'autres herbes comme la menthe poivrée ou le gingembre pour plus de saveur et de bienfaits.

## Contre-indications :

Ces mesures sont limitées, mais les femmes enceintes ou allaitantes devraient consulter leur professionnel de santé.

## Teinture de chèvrefeuille :

- Remplissez un bocal de fleurs de chèvrefeuille fraîches ou séchées
- Recouvrir d'alcool à fort degré comme vodka.
- Laisser reposer pendant 4 à 6 semaines, en secouant de temps en temps.
- Filtrer et conserver dans un flacon compte-gouttes





# FER

Le fer est essentiel à la santé du sang. Une carence en fer peut entraîner une anémie, qui peut affecter l'énergie, la mémoire, la concentration et le système immunitaire.

## Comment cela aide :

- Nécessaire à la fabrication de l'hémoglobine, qui transporte l'oxygène dans le sang.
- Nécessaire à la fabrication de la myoglobine, qui fournit de l'oxygène à vos muscles.

## Signes de carence :

- Anémie
- Fatigue
- Difficultés de concentration
- Mauvaise mémoire
- Peau pâle
- Ongles faibles et cassants
- Vertiges
- Essoufflement

## Aliments riches en fer :

- Bœuf
- Huîtres
- Abricots secs
- haricots blancs
- Épinard
- Chocolat
- Quinoa
- champignons de Paris blancs
- graines de citrouille

## Les marques que j'aime

- Florodix Fer liquide + Herbes
- Bisglycinate de fer Thorne
- Encapsulations pures de fer-C



# VITAMINE K

La vitamine K existe sous deux formes : la vitamine K1, présente dans les aliments végétaux comme les légumes à feuilles vertes, et la vitamine K2, présente dans certains aliments d'origine animale et les aliments fermentés. Elle agit en synergie avec la vitamine D pour aider l'organisme à métaboliser le calcium.

## Comment cela aide :

- Favorise la coagulation sanguine
- Favorise la cicatrisation des plaies
- Renforce les os
- Améliore la sensibilité à l'insuline
- Possède des propriétés anticancéreuses

## Signes de carence :

- ostéoporose
- Saignements excessifs
- Elle a tendance à avoir des bleus facilement
- mauvaise cicatrisation
- Règles abondantes

## Aliments riches en vitamine K :

- Épinard
- Chou frisé
- Brocoli
- Asperge
- Chou vert
- Laitue
- Chou
- huile d'olive
- Choucroute

## Les marques que j'aime

- Vitamine K Thorne (K1 et K2)
- Code vitaminique du Jardin de Vie
- Complexe K brut
- Vitamine D3 et K2 liquide Thorne



# MAGNÉSIUM

Le magnésium est un minéral essentiel qui intervient dans plus de 600 processus physiologiques. Malheureusement, environ 50 % des adultes américains présentent une carence en magnésium.

## Comment cela aide :

- Favorise une glycémie saine
- Détend les muscles
- Améliore la qualité du sommeil
- Soulage la dépression
- Soutenir la santé cardiaque
- Prévient les migraines
- Le L-thréonate de magnésium traverse la barrière hémato-encéphalique et améliore le sommeil, la relaxation et la mémoire.

## Signes de carence :

- Spasmes et crampes musculaires
- faiblesse musculaire
- Fatigue
- Perte d'appétit
- Nausée
- Hypertension artérielle
- Rythme cardiaque anormal

Il existe de nombreuses formes de magnésium, chacune présentant des avantages. Demandez à votre professionnel de la santé laquelle vous convient le mieux.

## Aliments riches en magnésium :

- Épinard
- graines de citrouille
- Haricots et légumineuses
- Thon
- riz brun
- Amandes
- chocolat noir
- Avocat
- Banane

## Les marques que j'aime

- Magnésium Designs for Health
- Chélate tamponné
- Glycinate de magnésium Metagenics
- Vitalité naturelle Calme
- Citrate de magnésium





# NIGELLA SATIVA

La nigelle (*Nigella sativa*) est un petit arbuste originaire d'Europe du Sud, d'Afrique du Nord et d'Asie du Sud-Est. Plante médicinale largement utilisée dans différentes cultures à travers le monde, elle est également connue sous les noms de cumin noir, nigelle, kalonji, coriandre romaine, carvi noir et fleur de fenouil.

## Comment cela aide :

- diurétique
- antihypertenseur
- antidiabétique
- anticancéreux
- analgésique immunomodulateur
- antimicrobien
- anthelminthiques
- bronchodilatateur
- gastroprotecteur
- hépatoprotecteur
- protecteur rénal
- antioxydant

## Conseils d'utilisation :

- Lors de l'utilisation de l'huile, ne pas la chauffer.
- Ajoutez-le froid aux salades, aux smoothies, ou prenez-en une cuillerée pure.
- Pour utiliser les graines, écrasez-les et ajoutez-les aux aliments.
- Ne pas écraser les graines pour les conserver, les utiliser fraîchement broyées.
- Chauffer légèrement les graines atténue leur saveur piquante.
- Compléments alimentaires ? Lisez les informations de dosage sur le flacon. Petit budget ? Achetez plutôt des graines ou de l'huile.

Composé actif : La plupart des propriétés thérapeutiques de cette plante sont dues à la présence de thymoquinone (TQ), qui est un composant chimique actif majeur de l'huile essentielle.

- On le trouve sous forme de graines,
- d'huile et de compléments alimentaires. Lors de l'achat

d'huile, privilégiez une huile 100 % pressée à froid.

## Conseils sur la Nigella Sativa :

- Dans les magasins asiatiques, les magasins du Moyen-Orient et en ligne.
- Dosage:  
Pour les formes aiguës de COVID-19, 80 mg/kg par jour avec 1 g/kg de miel par jour, ou 400 à 500 mg d'huile encapsulée deux fois par jour.
- Après la vaccination - 200 à 500 mg encapsulés  
huile deux fois par jour



# OMEGA 3

Les oméga 3 sont un type d'acide gras polyinsaturé (AGPI) essentiel à de nombreuses fonctions de l'organisme.

## Description : Il

- existe trois principaux types d'oméga-3 : l'EPA (acide eicosapentaénoïque), le DHA (acide docosahexaénoïque) et l'ALA (acide alpha-linolénique).
- L'EPA et le DHA se trouvent principalement dans les poissons gras comme le saumon, le thon et les sardines, tandis que l'ALA se trouve dans des sources végétales comme les graines de lin, les graines de chia et les noix.

## Signes de carence :

- Peau sèche
- Cheveux et ongles cassants
- Fatigue
- Mauvaise mémoire
- Problèmes neurologiques
- Risque accru de maladies cardiaques maladie.

## Avantages:

- Important pour le fonctionnement du cerveau, la santé cardiaque et la réduction de l'inflammation dans le corps
- Peut contribuer à améliorer les fonctions cognitives, à réduire le risque de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux, à abaisser la tension artérielle et à atténuer les symptômes d'inflammation dans des affections telles que l'arthrite.

Il convient de noter que si les oméga-3 sont importants pour la santé, il est également important d'équilibrer leur apport avec des acides gras oméga-6.

Les oméga-6 sont également essentiels, mais l'alimentation occidentale moderne est souvent trop riche en oméga-6 et pauvre en oméga-3. Les experts recommandent généralement un rapport de 1:1 à 4:1 entre les acides gras oméga-6 et oméga-3 pour une santé optimale.



Les marques que j'aime

Aceva

Oméga 3 Plus

# PROBIOTIQUES

Les probiotiques sont des bactéries vivantes bénéfiques pour l'organisme, notamment pour le système digestif. Ils contribuent à maintenir un bon équilibre de la flore intestinale, améliorent la digestion, renforcent le système immunitaire et réduisent l'inflammation.

## Comment ils aident :

- Contribuez à maintenir l'axe intestin-poumons en équilibre
- Soulage les troubles digestifs courants tels que la diarrhée, la constipation, le syndrome de l'intestin irritable (SII) et les maladies inflammatoires de l'intestin (MII).
- Contribuez à maintenir le système immunitaire en bon état.
- Contribuez au maintien d'une flore intestinale normale pour préserver la santé du système digestif.
- Amélioration de l'absorption des nutriments

## Posologie :

La dose optimale recommandée de probiotiques peut varier en fonction des souches spécifiques et des besoins individuels. Généralement, les doses recommandées sont de 1 à 10 milliards d'UFC.

Il est recommandé de prendre (unités formant colonies) par jour. Selon la marque, cela peut correspondre à une ou deux capsules par jour.

## Contre-indications : Utilisation

- des probiotiques avec des antibiotiques : Bien qu'il soit souvent recommandé de prendre des probiotiques pendant et après un traitement antibiotique pour restaurer la flore intestinale, il est généralement conseillé de ne pas les prendre à la même heure. Certains antibiotiques peuvent détruire les bactéries probiotiques, les rendant inefficaces. Personnes immunodéprimées : Les personnes dont le système immunitaire est affaibli, comme les personnes atteintes du VIH/SIDA, celles qui suivent une chimiothérapie ou celles qui ont récemment subi une greffe d'organe ou de moelle osseuse, doivent être prudentes. Chez ces personnes, il existe un risque que les probiotiques entraînent une infection.

## Les marques que j'aime

- Restauration quotidienne
- Mégasporéobiotique
- Truebifidopro
- Votre intestin plus





# PROBIOTIQUES SPÉCIFIQUES SOUCHES :

Voici quelques-unes des souches probiotiques couramment utilisées et leurs indications. Hormis *Saccharomyces Boulardii*, ces autres souches se retrouvent généralement dans les probiotiques à large spectre.

- *Lactobacillus acidophilus* : C'est l'une des souches probiotiques les plus connues. Elle peut faciliter la digestion du lactose, améliorer l'absorption des nutriments, soutenir le système immunitaire et contribuer au traitement ou à la prévention des infections vaginales.
- *Lactobacillus rhamnosus* GG (LGG) : Cette souche probiotique est l'une des plus étudiées. Elle est bénéfique pour la santé gastro-intestinale et le système immunitaire. Elle peut également être efficace contre la diarrhée du voyageur et la diarrhée associée à la prise d'antibiotiques.

- *Bifidobacterium bifidum* : Cette souche peut contribuer à une réponse immunitaire saine et peuvent être utiles pour gérer les symptômes du syndrome du côlon irritable.
- *Bifidobacterium lactis* (également connu sous le nom de *B. animalis*) : cette souche peut renforcer l'immunité, améliorer la digestion et favoriser l'absorption de certains nutriments.
- *Saccharomyces boulardii* : Il s'agit d'une levure probiotique souvent utilisée pour traiter ou prévenir la diarrhée, y compris les types infectieux tels que la diarrhée à rotavirus chez les enfants, la diarrhée causée par une prolifération excessive du microbiote intestinal et la diarrhée du voyageur.

- *Lactobacillus casei* : Cette souche peut soulager les troubles digestifs et contribuer au bon fonctionnement du système immunitaire. Elle peut également être utile en cas de constipation.
- *Lactobacillus plantarum* : Il a été associé au maintien d'une muqueuse intestinale saine, à la réduction de l'inflammation et au soulagement des symptômes du syndrome de l'intestin irritable.
- *Bifidobacterium longum* : Cette souche est courante dans le microbiote intestinal de nombreux mammifères, y compris les humains, et peut contribuer à la dégradation des glucides, à la lutte contre le stress oxydatif et à la promotion du bien-être mental.

## Mode d'emploi et posologie :

- Facilite la digestion du lactose.
- Améliorer l'absorption des nutriments.
- Soutenir la fonction immunitaire.
- Peut contribuer au traitement ou à la prévention des infections vaginales.
- Bénéfique pour la santé gastro-intestinale et le système immunitaire soutien.
- Il peut également être efficace contre la diarrhée du voyageur et la diarrhée associée à l'utilisation d'antibiotiques.

## Dosage

- En général, 1 à 2 capsules par jour. l'estomac vide.



# QUERCETIN

La quercétine est un phytochimique (flavonoïde) d'origine végétale possédant de nombreuses propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes, antivirales, anticoagulantes et immunomodulatrices. On la trouve notamment dans les agrumes, les pommes, les baies, les oignons, le persil, la sauge, le thé et le vin rouge.

## Comment cela

- fonctionne : Inhibe la réplication du SARS-CoV-2 par plusieurs mécanismes.
- Santé cardiaque
- Inhibe les mastocytes.
- Réduit la neuroinflammation.
- 
- Propriétés anti-inflammatoires
- Allergies
- Performance et exercice physique
- Récupération.

## Dosage:

250 à 500 mg deux fois par jour

## Contre-indications : En raison

- de l'interaction médicamenteuse possible entre la quercétine et l'ivermectine, ces médicaments ne doivent pas être pris simultanément.  
L'utilisation de la quercétine a rarement été associée à l'hypothyroïdie. [73] L'impact clinique de cette association pourrait se limiter aux personnes souffrant d'une maladie thyroïdienne préexistante ou d'une hypothyroïdie subclinique.
- La quercétine doit être utilisée avec prudence chez les patients souffrant d'hypothyroïdie et les taux de TSH doivent être surveillés.
- L'innocuité de la quercétine et des flavonoïdes pendant la grossesse n'a pas été établie et il est probablement préférable de les éviter.

## Les marques que j'aime

Une formulation à base de lécithine (Quercetin Phytosome®, Life Extension Bio-Quercetin) et une formulation de nanoparticules ont montré une biodisponibilité nettement améliorée.



# SÉLÉNIUM

Le sélénium est un minéral essentiel important pour de nombreuses fonctions de l'organisme.

Voici quelques aliments riches en sélénium, leurs bienfaits et les symptômes d'une carence.

## Comment cela aide :

- **Fonction thyroïdienne :** Le sélénium joue un rôle essentiel dans la fonction thyroïdienne, car il est nécessaire à la production et à la conversion des hormones thyroïdiennes.
- **Système immunitaire :** Le sélénium est également important pour un système immunitaire sain, car il contribue à protéger contre le stress oxydatif et l'inflammation.
- **Antioxydant :** Le sélénium agit comme un antioxydant dans l'organisme, protégeant les cellules des dommages causés par les radicaux libres.
- **Santé reproductive :** Le sélénium a été associé à la santé reproductive chez les hommes et les femmes, des études suggérant qu'il pourrait améliorer la qualité du sperme et la fertilité chez les hommes et réduire le risque de fausse couche chez les femmes.

## Signes de carence :

- Perte de poids inexplicée
- Faiblesse musculaire
- Troubles cognitifs
- Fatigue
- perte de cheveux

## Aliments riches en sélénium :

**Noix du Brésil :** Les noix du Brésil sont l'une des meilleures sources de sélénium ; une seule noix fournit plus de 100 % de l'apport quotidien recommandé.

## Les marques que j'aime

- Sélénium liposomal codé

## Dosage optimal de sélénium :

La limite supérieure tolérable  
Le taux de sélénium est de 400 mcg.  
par jour pour les adultes





# L-théanine

La L-théanine (présente dans le thé vert) est un flavonoïde aux nombreux bienfaits pour la santé. Les catéchines sont des polyphénols qui réduisent les radicaux libres dans les cellules et les protègent des dommages cellulaires. On les trouve dans les aliments d'origine végétale, mais ils sont plus abondants dans le thé vert. Prendre 500 à 1 000 mg par jour au cours d'un repas.

## Comment cela aide :

- Antioxydant
- Anti-inflammatoire
- Antidiabétique
- Antiviral
- Antibactérien
- Anti-cancer
- Peut réduire la pression artérielle
- Peut réduire les risques d'AVC et de maladie coronarienne

## Effets anticancéreux :

- Fonctionne mieux en combinaison avec du resvératrol
- Favorise/inhibe la transmission du signal dans le cancer
- En combinaison avec  
La chimiothérapie améliore la sensibilité des cellules cancéreuses aux agents chimiothérapeutiques, réduisant ainsi la quantité de chi

Particulièrement efficace contre les cancers suivants : prostate, sein

- 
- 
- utérus
- cancer de l'ovaire, cancer
- colorectal,
- gliome,
- foie, vésicule biliaire,
- mélanome, cancer
- du poumon

Meilleures sources de thé vert et de L-Suppléments de théanine :

- Domatcha
- Nutriments essentiels L-théanine
- Matcha Ryzes



# ZINC

Le zinc est le deuxième minéral le plus abondant dans l'organisme (après le fer) et joue un rôle crucial dans l'immunité. L'organisme ne peut pas stocker le zinc ; il est donc indispensable d'en consommer quotidiennement par l'alimentation ou des compléments alimentaires.

## Ses bienfaits : Il

- contribue à un système immunitaire sain,
- favorise la cicatrisation des plaies en stimulant la croissance cellulaire
- et la réparation des tissus, et est essentiel à la synthèse des protéines, qui contribuent à leur tour à la croissance et à la réparation des tissus.
- Elle intervient dans la synthèse de l'ADN, processus important pour la croissance et la division des cellules.
- Maintient un bon sens du goût et de l'odorat.
- Nécessaire à la production de testostérone chez l'homme, elle joue également un rôle dans le maintien de la santé reproductive chez l'homme et la femme.

## Signes de carence :

- Perte de poids inexplicée
- mauvaise cicatrisation
- Éruptions cutanées/acné
- Diarrhée
- Perte d'appétit
- Infections fréquentes
- perte de cheveux
- Maturation sexuelle retardée
- Perte du goût et de l'odorat

## Aliments riches en zinc :

- Huîtres
- Bœuf
- Poulet
- Tofu
- graines de citrouille
- Lentilles
- Yaourt
- Gruau

## Les marques que j'aime

- Complexe de zinc fermenté New Chapter
  - Capsules de zinc brut Garden of Life Vitamin Code
  - Picolinate de zinc Thorne
- Zinc métagénique AG

## Meilleures formes de zinc :

- picolinate de zinc
- Monométhionine de zinc



# AUTRES ADJOINTS

Notre liste s'étend désormais aux bains de bouche, aux pommades, aux mélanges à base de povidone iodée, aux probiotiques et aux compléments alimentaires.

## Bains de bouche :

- Avec du cétylpyridine  
Chlorure
  - ACTE
  - Portée
  - Crête
- Avec des huiles essentielles
  - Listerine
  - Bonjour sans alcool
  - Eau dentifrice

## Mélanges prêts à l'emploi à base de povidone iodée :

- <https://www.immunemist.com/> \_\_\_\_\_
- <https://viraldine.com/> [https://](https://www.terragenx.com/products/ionovo-oral-iodine-spray) \_\_\_\_\_
- [www.terragenx.com/products/ionovo-oral-iodine-spray](https://www.terragenx.com/products/ionovo-oral-iodine-spray) \_\_\_\_\_
- <https://cofixrx.com/shopping/> \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

## Pommades aux huiles essentielles :

Vicks Vaporub

Les marques que j'aime

Baume pectoral naturel Ervaviva





# SITES WEB SUPPLÉMENTAIRES

Vous trouverez ci-dessous notre liste complète pour l'achat de compléments alimentaires :

Sites web de suppléments de qualité pharmaceutique : <https://>

- [www.swansonvitamins.com/](http://www.swansonvitamins.com/) <https://>
- [www.naturessunshine.com/](http://www.naturessunshine.com/) <https://fullscript.com/>
- (une recommandation d'un professionnel de la santé est nécessaire pour créer un compte) <https://>
- [www.vitaminshoppe.com/](http://www.vitaminshoppe.com/) <https://> \_ \_
- [www.vitacost.com/](http://www.vitacost.com/) <https://>
- [www.iherb.com/](http://www.iherb.com/) <https://>
- [lumanutrition.com/](http://lumanutrition.com/) <https://>
- [www.integrativepro.com/](http://www.integrativepro.com/) <https://aceva.com/>
- <https://cellcore.com/> <https://>
- [biocidin.com/](http://biocidin.com/) <https://>
- [www.metagenics.com/](http://www.metagenics.com/) <https://>
- [www.thorne.com/](http://www.thorne.com/) <https://melaleuca.com/>
- <https://emersonecologics.com/> (les
- [infirmières et les professionnels](#)
- [de la santé peuvent s'inscrire et offrir un code](#) à leurs clients. L'inscription est gratuite pour les infirmières et les professionnels de la santé) <https://www.mannavital.com/> (Belgique) <https://>
- [www.myhealth.be/](http://www.myhealth.be/) (Belgique) <https://algonot.com/>
- [neuroprotek/ Neuroprotek \(lutéoline – Sa formule](#)
- [est conçue pour maximiser les effets de \(flavonoïdes, tout en surmontant les obstacles à l'absorption\)](#) <https://ver.so/> Verso pour la spermidine et la lutéoline
- \_ \_





Trouvez des ressources et restez connecté :

**IMAhealth.org**



Contribuez à ces ressources  
comme celle-ci .

Faites un don aujourd'hui !

[IMAhealth.org/donate](https://IMAhealth.org/donate)



**INDEPENDENT**<sup>™</sup>  
MEDICAL ALLIANCE