

Quels compléments utiliser pour

Allergies et Intolérances Alimentaires page 2



Prévenir et Soigner les Troubles Digestifspage 2

Prévenir et Soigner les Troubles Hépatiquespage 2

Prévenir et Lutter contre L'Insomniepage 3

Prévenir et Soigner les Infections de la Sphère O.R.L.page 3

Prévenir et Soulager les Symptômes du Syndrome Prémenstruel.....page 3

Prévenir Voir Minimiser la Dépression du Post-Partum.....page 4

Minimiser L'Inflammation liée à L'Allergie Respiratoirepage 5

Minimiser ou Prévenir les Bouffées de Chaleur liées à la Ménopause page 5

Minimiser L'Ostéoporose Post-Ménopausique page 6

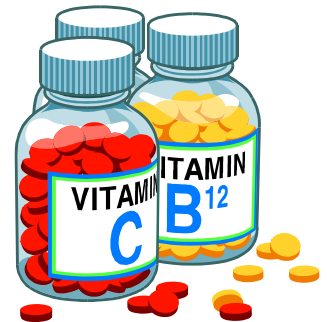
Minimiser ou Prévenir L'Insuffisance Veineuse..... page 6

Minimiser ou Prévenir la Chute des Cheveux page 6

Minimiser ou Prévenir le Dysfonctionnement Érectile
Minimiser ou Prévenir l'hypertrophie prostatique page 7

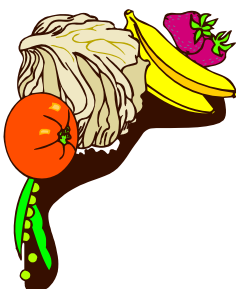
Minimiser ou Prévenir le Vieillissement Cérébral..... page 8

Minimiser ou Prévenir l'hyperréactivité due Stress, à L'Anxiété
Soulager L'État Émotionnel dans la Dépression..... page 9



Minimiser voir Prévenir le Mauvais Cholestérol lié aux maladies Cardio-Vasculaires.....page 10

Minimiser ou Prévenir les Symptômes de Diabète page 11



Maximiser la Perte de Masse grasse en stimulant ou corrigeant
une ou des Chaînes Métaboliques Inadaptées.....page 12

Minimiser ou Prévenir les Symptômes de L'Inflammation Articulaire page 14

Prévenir voir Minimiser la Dégénérescence Maculaire et la cataracte page 14

Prévenir la Fatigue Physiologique Physique

Minimiser les Manifestations de la Fatigue Chronique ou Asthéniepage 16

ALLERGIES ET INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Les pro-biotiques : **EQUI-FLORE**, association de cinq pro-biotiques, de fibres pré-biotiques et de plantes. Soit une cure de 20 jours/mois avec une prise de 1 à 2 gélules/jour. À renouveler. Pour leur capacité à moduler la flore de l'hôte, la réponse immunitaire face aux allergènes alimentaires.

La L-Glutamine : **NUTRI-LIFE PRO**, association de 3 A.A. et de protéines du lactosérum soit un sachet à 17h00 et le second avant de dîner. La L-glutamine est la principale source énergétique des entérocytes.

Les enzymes protéolytiques : **PAPAYA**, association de quatre enzymes
2 comprimés à sucer en début de repas.
Hydrolyse des protéines en peptides non allergisants.

Chorella Pyrenoidosa : algue unicellulaire, par 1 comprimé de 1g, à prendre 20 à 30 minutes avant les repas pour être en phase avec le début de la digestion. À conseiller pendant 6 à 24 mois. Puissant agent de détoxication. Facilite la digestion. Aide la restauration de la flore.

Les acides gras essentiels : **OMÉGA3** huile de Saumon dont 18% d'EPA et 13% de DHA.
À titre préventif, soit 1 à 3 capsules dosées 1 gramme
À titre curatif, soit 4 à 10g/j.
Modulateurs de la réaction inflammatoire, du système immunitaire.

Flavonoïdes : **QUERCÉTINE 700 mg**, la dose usuelle est de 1g à 1,5g/j, avant les repas; en cas de crise, la dose conseillée est de 4g/j
Elle stabilise la membrane des mastocytes diminuant la libération d'histamine

PRÉVENIR ET SOIGNER LES TROUBLES DIGESTIFS

Les enzymes protéolytiques : **PAPAYA**, association de quatre enzymes
2 comprimés à sucer en début de repas.
Complètent l'action du système digestif.

Les pro-biotiques : **EQUI-FLORE**, association de cinq pro-biotiques, de fibres pré-biotiques et de plantes. Soit une cure de 20 jours/mois avec une prise de 1 à 2 gélules/jour. À renouveler. Pour leur capacité à moduler la flore de l'hôte. Effet bénéfique sur le transit. Facilite l'assimilation du lactose.

Les fibres : **FIBER PLUS**, association de fibres insolubles (cellulose, lignine) et solubles (pectines, gommes, mucilages) et d'extraits végétaux standardisés anti-infectieux.
1 à 2 comprimés aux repas, quantité adaptable en fonction de l'effet obtenu.

Le proplant : **COMPLEXE PROPOLIS** associé à des plantes aromatiques (echinacea, ispaghul semences, huiles essentielles d'eucalyptus, de thuya et de thym).
3 à 6 gélules par jour, pour les infections chroniques, 2 à 3 gélules toutes 3 heures pour les infections aiguës.
Préconisé dans les infections chroniques du tube digestif.

Curcuma : extrait standardisé dont une huile essentielle contenant la turmérone et un colorant, la curcumine.
1 comprimé matin et soir au cours des repas.
Action digestive, cholérétique et hypocholestérolémiant. Action anti-inflammatoire et anti-infectieuse.

Pour mémoire, à utiliser : la levure de bière, le radis noir. **Complexe Digestion.**

PRÉVENIR ET SOIGNER LES TROUBLES HÉPATIQUES

Artichaut et Pissenlit : la feuille d'artichaut est cholagogue, cholérétique, diurétique et laxative; le pissenlit est cholagogue, diurétique, hypocholestérolémiant et anticellulitique. Action conjuguée pour améliorer la fonction hépato-biliaire.

Silyvital : **Silymarine** est un mélange de flavonolignanes, constituant principal du Chardon Marie.
 Activité anti-hépatotoxique vis à vis des poisons, activité inhibitrice de la peroxydation des lipides membranaires, activité stabilisatrice de la membrane.
 Soit 1 comprimé par jour, le temps des troubles; de 9 mois à 1 an en cas d'hépatite, de cirrhose.

Pour mémoire, à utiliser : **Curcuma**

PRÉVENIR ET LUTTER CONTRE L'INSOMNIE

La mélatonine : elle est le résultat de la chaîne métabolique tryptophane > sérotonine > mélatonine.
 Une source de bonne valeur biologique du tryptophane se trouve être l' α -lactalbumine du petit lait, l'un des constituant du NUTRILIFE PRO.
 Soit 1 sachet à 17H00 et le second avant de dîner.

Griffonia : extrait standardisé riche en forme naturelle de 5 hydroxy-tryptophane précurseur de la mélatonine.
 Soit 1 à 2 comprimés par jour, vers 17h00.

Complexe Relax-Valériane : Association phytothérapique de nébulisats de valériane, d'aubépine, de passiflore et de houblon (100mg/30mg/30mg/30 mg) pour une action sédative du S.N.C. relaxante, anti-spasmodique et hypnotogène.
 Soit 2 comprimés, 1 heure avant le coucher.

Pour mémoire, à utiliser : **Valériane + Houblon** (extrait hydro-alcoolique).

PRÉVENIR ET SOIGNER LES AFFECTIONS DE LA SPHÈRE O.R.L.

Immunergie : corrige les déficiences mineures et répétées du système immunitaire à l'origine des infections grâce à un mélange de vitamines, de minéraux et plantes qui concourent d'une façon coopérative à l'efficacité de ce complément.
 Soit 3 comprimés par jour, pendant 10 jours, à répéter si nécessaire.

Griffe du Chat : extrait standardisé à 1 000mg de Unacaria tomentosa.
 Il contient des alcaloïdes oxindoles responsables de l'activité immunostimulante, des anti-oxydants (acides quinoniques) des polyphénols et des stéroïdes végétaux.
 Soit 1 à 2 comprimés par jour.

Echinacea : complexe de plantes qui stimulent le système immunitaire sans que les mécanismes moléculaires explicatifs n'aient été clairement mis en évidence.
 Soit 5 comprimés par jour, pendant une semaine, associés à de la **vitamine C + bioflavonoïdes** et du magnésium qui renforcent son action.

Sinuvital: association phytothérapique de poudres et d'extraits de plantes réputées pour aider à régulariser l'écoulement nasal ou à décongestionner les sinus.

Soit 1 à 3 comprimés par jour associés, en cas d'infections aiguës :

- ✓ + 1 à 2 comprimés/j de **Vitamine C 750 / bioflavonoïdes**.
- ✓ + 1 à 2 comprimé/jour de **Quercétine**.
- ✓ + 3 à 8 comprimés/jour du **complexe Echinacea**.

En cas de prédisposition allergique :

- ✓ + 1 à 2 comprimés/jour du **complexe Zinc**.
- ✓ +3 à 6 capsules du complexe **Oméga Plus**.
- ✓ + 2 capsules matin et soir de **Squalène**.

Pour mémoire, à utiliser : **Complexe Pin des Landes** pour corriger les effets du stress oxydatif (1cp/j).
 1 comprimé/j. pendant 15 jours de **MAXI-VI** : association de plantes, de vitamines et de minéraux pour une synergie anti-fatigue.

PRÉVENIR ET SOULAGER LES SYMPTÔMES DU SYNDROME PRÉMENSTRUEL

Déficit magnésium/Calcium, caractérisé par des spasmes, une dysménorrhée et des signes neuropsychiques.
 À conseiller du **calcium**, du **magnésium** et de la **vitamine B6** :
 Soit 1 comprimé de **Calcium 600mg** matin et soir.

Soit 3 comprimés/jour de **complexe Magnésium**.

Soit 1 comprimé par jour de **Vital B9**.

Dysfonctionnement sérotoninergique, caractérisé par une irritabilité, une tendance dépressive, des compulsions sucrées et de l'insomnie.

À conseiller des compléments riches en tryptophane :

Soit 2 sachets par jour de **NUTRILIFE PRO**.

Soit 1 à 2 comprimés par jour de **GRIFFONIA**.

Déséquilibre en acides gras, caractérisé par des mastoses, une mastodynie, des oedèmes.

À conseiller l'**huile d'onagre** 1.300 mg, soit 3 à 4 capsules/jour.

Associées à du **zinc**, du **manganèse** et de la **vitamine B6**.

Progévital : complexe à base d'huile d'onagre, d'alchemilla vulgaris, et d'angelica sinensis.

Association présentée pour soulager le volume et la tension mammaire,

les troubles des règles : hyperménorrhées ou dysménorrhées, menstruations douloureuses.

Soit 1 comprimé par jour, 2 semaines avant les règles.

Gattilier : Vitex agnus-castus en capsules végétales dosées à 230 mg.

Mêmes propriétés que le complément précédent.

Soit 3 à 6 gélules, le matin, à jeun.

PRÉVENIR VOIR MINIMISER LA DÉPRESSION DU POST-PARTUM

Si possible prévenir la couverture inadéquate en micro-nutriments, sinon, repérer une fatigue/asthénie, des troubles de l'humeur, les troubles du sommeil, les crampes, les troubles trophiques et circulatoires. Corriger après confirmation biologique :

TRI FER : 3 comprimés différents pour trois prises dans la journée : le matin aspartate de fer, le midi ascorbate de fer et le soir, sous une forme chélatée associés à des plantes.

Pour un apport journalier de fer de 14 à 30 mg/jour, selon la ferritine.

Soit 1 blanc, le matin; 1 vert, le midi; 1 jaune, le soir. (8 mg de fer par comprimé)

Kelp Varech : présenté sous forme de poudre d'algues apportant 150 µg d'iode par comprimé.

Le varech contient d'autres minéraux (calcium, magnésium, potassium, fer, manganèse, silicium...), toutes les vitamines dont la vitamine D, des acides aminés, de la choline, du carotène, de l'acide alginique

Soit 1 comprimé par jour, pendant le repas.

CALCIUM 600 mg : présenté sous forme chélaté aux protéines dans un comprimé.

On conseille 500 à 800 mg/j; soit 1 à 2 comprimés par jour.

Complexe Magnésium : associe le magnésium à 3 cofacteurs de son absorption, les vitamines B6 et C et le potassium complexé à l'aspartate, pour des effets défatigants, antiasthéniques et tonifiants.

Soit 1 comprimé par jour.

Complexe Femme : association synergique de vitamines, de minéraux et d'oligo-éléments adaptée à la grossesse.

Calcium, magnésium, vitamines du groupe B dont l'acide folique, vitamine C, vitamine E, vitamine D, de l'iode naturel et du β-carotène.

Soit 1 comprimé par jour.

OMÉGA 3 : Huile de saumon dosée à 1.000 mg par capsule.

Source d'acide alpha-linoléique, de DHA, constituant des membranes cellulaires et d'EPA, précurseur d'une famille d'écosanoides. Le S.N.C est particulièrement riche en DHA dont les AJR seront au moins de 100mg/j.

Soit 1 à 3 capsules par jour.

Optimisation de la fonction sérotoninergique avec des compléments riches en tryptophane :

Griffonia Simplicifolia : extrait standardisé de graines, présenté sous forme d'extrait dosé à 50 mg de 5-HTP.

Le 5-hydroxytryptophane est biosynthétisé à partir du tryptophane alimentaire pour se transformer en sérotonine, l'un des neuromédiateurs essentiels dans la régulation de

l'humeur, de l'appétit et du sommeil (transformation en mélatonine).
 Soit 1 à 2 comprimés par jour, en fin d'après-midi.
 Ne pas prolonger indûment la cure.

NUTRILIFE PRO : association de 3 A.A. et de protéines du lactosérum dont l' α -lactalbumine est riche en tryptophane point de départ de la biosynthèse de la sérotonine puis de la mélatonine.
 Soit un sachet à 17h00 et le second avant de dîner.

MINIMISER L'INFLAMMATION LIÉE À L'ALLERGIE RESPIRATOIRE

- Vitamine C complexe** : 500 mg ou 750 mg associés à des bioflavonoïdes d'agrumes + quercétine.
 La vitamine C pour son rôle sur le système immunitaire et les bioflavonoïdes, par leur action anti-histaminique diminuent la sensation de picotement, l'envie d'éternuer et l'écoulement nasal.
 Soit 1 à 3 comprimés par jour, après les repas.
- Quercétine 700 mg** : comme tous les bioflavonoïdes, elle possède des propriétés anti-oxydantes, anti-hémorragiques, anti-œdémateuses et anti-inflammatoires.
 Soit 1 à 2 comprimés par jour + 2 comprimés de papaya pour faciliter son absorption.
- Tocotriénols 200 mg** : caractérisés par une puissante activité anti-oxydante.
 Protection contre le stress oxydatif lié à la production de radicaux libres.
 Soit 1 capsule par jour.
- Oméga 3** : complément présenté sous forme de capsules dosées à 1.000 mg d'huile de saumon.
 Dont l'EPA, précurseur de certains éicosanoïdes moins pro-inflammatoires.
 Soit 1 à 2 capsules par jour.
- Zinc complexe** : apporte 3 nutriments pour une action synergique : zinc + manganèse + vitamine B6.
 Stimule l'action de la $\Delta 6$ -désaturase, enzyme-clé dans la chaîne de biosynthèse des acides gras.
 Joue un rôle positif sur la superoxyde dismutase, enzyme intervenant dans la détoxification des radicaux libres.
 Associé à Vitamine C complexe, permettent de moduler les réactions inflammatoires chroniques.
 Soit 1 comprimé par jour.

MINIMISER OU PRÉVENIR LES BOUFFÉES DE CHALEUR LIÉES À LA MÉNopause

- Cybestron** : complexe d'extraits standardisés de plantes riches en phyto-estrogènes naturels :
 Soja, Gattilier, trèfle rouge, sauge sclarée, réglisse.
 En complément ou en alternative d'une déficience en oestrogènes et en progestérone qui se traduit par des bouffées de chaleur, des périodes d'humeur instable, voir dépressive, une diminution de la libido, une sécheresse vaginale.
 Soit 1 comprimé par jour, les 15 premiers jours du cycle;
 pour les femmes ménopausées: 1 comprimé le matin en association avec 1 comprimé de **Progévital**.
- Dioscorea plus** : complexe à base de yam naturel et d'extraits standardisés de plantes :
 Actea racemosa, trèfle rouge, gattilier.
 Mêmes actions que le complément précédent, avec une action dominante progestative.
 Soit 2 à 4 comprimés par jour, associés à la crème **Discoréa**.
- Progévital** : complexe à base d'extraits standardisés de plantes et de phytonutriments :
 Huile d'onagre pour son action sur la tension mammaire.
 Le chardon marie par son action progestérone-like.
 Angelica sinensis par son action anti-spasmodique
 Soit 1 comprimé par jour, 2 semaines avant les règles;
 soit 1 comprimé par jour, 5 jours sur 7 en association avec Cybestron.
- Trèfle Rouge 250 mg** : contient des phyto-estrogènes (biochanine, formonétine, génistéine et daidézine).
 Phytomodulateur oestrogénique sur les symptômes de la ménopause dont une diminution de la perte osseuse.
 Soit 1 capsule végétale par jour ou tous les 2 ou 3 jours.

Gattilier : présenté sous forme de capsules végétales dosées à 230 mg d'extrait standardisé.
 Activité due à la présence de 3-céto stéroïdes : anti-androgène. Stimule la sécrétion de progestérone.
 Soit 3 à 6 capsules, le matin, à jeun.

MINIMISER L'OSTÉOPOROSE POST-MÉNOPAUSIQUE

MINÉROS : ensemble synergique minéral et vitaminique adapté à la prévention de l'ostéoporose et plus généralement de tous les états de décalcification :
 la vitamine C associée à la silice stimule la synthèse du collagène,
 la silice impliquée dans la croissance osseuse et la formation du cartilage articulaire,
 le manganèse, le calcium et le magnésium, le zinc,
 la chondroïtine sulfate donneuse d'acides aminés soufrés,
 La vitamine D nécessaire à la bonne assimilation du calcium.
 Soit 1 comprimé par jour, par cure de 3 à 4 mois, à renouveler 1 à 2 fois par an.
 La cure hivernale sera plus longue en raison du faible ensoleillement.

IPRIFLAVONE : complexe associant phytothérapie, vitaminothérapie et organothérapie :
 les isoflavones, du fait de leur activité "oestrogen-like" préviennent la perte osseuse.
 Ils agissent en complément de la vitamine D et du calcium et autres nutriments.
 Soit 4 comprimés par jour (2 le midi et 2 le soir).

MINIMISER OU PRÉVENIR L'INSUFFISANCE VEINEUSE

Ester C 500 + Bioflavonoïdes : complexe associant de la vitamine C sous la forme neutre d'un ester et de flavonoïdes (hespéridine et citrus) doués de propriétés préventives vis-à-vis des troubles de la micro-circulation capillaire : diminution de la perméabilité des vaisseaux et augmentation de la résistance capillaire.
 1 à 2 comprimés par jour, au cours des repas.

Intrait de Marron d'Inde dont l'esculoside qui est un hétéroside vasculoprotecteur conseillés dans les troubles de la fragilité capillaire.

Associé à l'Hamamélis composée de tanins, de dérivés galliques, d'une huile essentielle, d'acides phénoliques.
 Pour une action vaso-constrictrice, décongestive, tonifiante veineuse, analgésique hémostatique et astringente.
 Soit 1 capsule par jour (100 mg/100mg).

Ginkgo : complément alimentaire présenté sous forme d'extrait standardisé dosé à 120 mg par comprimé.
 La feuille renferme entre autre des flavonoïdes ayant une activité anti-oxydante et des diterpènes dont les ginkgolides ayant une propriété inhibitrice du PAF (platelet activating factor).
 Cette association présente une réelle activité vasorégulatrice : vasodilatation artériolaire, vasoconstriction veineuse, elle renforce la résistance capillaire, elle inhibe l'agrégation plaquettaire, elle diminue l'hyperperméabilité capillaire, elle améliore l'irrigation capillaire.
 Soit 1 comprimé par jour.

Complexe Pin des Landes : association de flavonoïdes du citron, de Ginkgo Biloba, d'extrait de pépin de raisin (resvératrol), de Pin des Landes (pycnogénol), d'hespéridine, de quercétine.
 Action protectrice sur le réseau capillaire : effet anti-œdémateux
 1 comprimé par jour avant le repas.

Chrysantellum : présenté sous forme de comprimés dosés à 1.000 mg d'extrait standardisé.
 Activité due à la présence de flavonoïdes et de saponosides pour une amélioration de la circulation veineuse entre autres.
 Soit 2 comprimés par jour.

MINIMISER OU PRÉVENIR LA CHUTE DES CHEVEUX

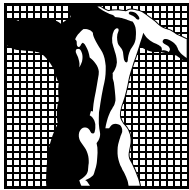
PANTO 500 mg : complexe associant l'ensemble des vitamines du groupe B dont 500 mg d'acide pantothénique.
 1 comprimé par jour.

Complexe Phanères + : complexe associant vitamines, minéraux, acides aminés, nutriments visant à suppléer les chaînes métaboliques en cause dans l'adaptation à des agressions externes ou internes.
1 comprimé par jour en cure de 3 à 4 mois.

Dunaliella : extrait naturel en provenant d'une algue apportant 25.000 UI d'alpha, bêta et gamma carotène. Une consommation adaptée de vitamine A est essentielle à la croissance de tous les tissus, et plus particulièrement celles du cuir chevelu donnant naissance aux cheveux.
Soit 1 capsule par jour.

Ester C 500 + bioflavonoïdes : Association de vitamine C indispensable à la production de collagène : sa déficience rend les cheveux fourchus et cassants et phytonutriments favorables à la qualité de la micro-circulation du cuir chevelu.
Soit 1 à 2 comprimés par jour, au cours des repas.

Complexe Zinc : apporte 3 nutriments pour une action synergique : zinc + manganèse + vitamine B6. Stimule l'action de la $\Delta 6$ -désaturase, enzyme-clé dans la chaîne de biosynthèse des acides gras. Joue un rôle positif sur la superoxyde dismutase, enzyme intervenant dans la détoxification des radicaux libres. Les pellicules et la perte de cheveux sont associées à un déficit en zinc.
Soit 1 comprimé par jour



MINIMISER OU PRÉVENIR LE DYSFONCTIONNEMENT ÉRECTILE ET L'ADÉNOME PROSTATIQUE

PERFORMEN : complexe associant des nutriments et des extraits standardisés de plantes : Ginseng, ginkgo biloba, Avena sativa, Yohimbine Muira Puama et de L-arginine pour une action stimulante de la circulation locale, par une augmentation de la libido, par une amélioration de la qualité de l'érection soit 1 à 2 comprimés par jour en dehors des repas.

LA MACA : extrait standardisé présenté sous forme de gélule dosée à 300 mg. Efficace dans les déficiences et déséquilibres hormonaux chez l'homme
Soit 1 à 2 gélules par jour.

Tribulus Terrestris : extrait standardisé présenté sous forme de gélule dosée à 250 mg augmente la libido, contribue à accroître la masse et la force musculaire. À la dose de 750 mg/jour, le niveau de testostérone est augmenté notablement.
Soit 1 à 3 gélules par jour, pendant 3 mois.

La L-Arginine : NUTRILIFE PRO, association de 3 A.A. et de protéines du lactosérum
La L-Arginine est le point de départ de la biosynthèse du radical NO●.
C'est le médiateur physiologique de la vasodilatation.
Soit un sachet à 17h00 et le second avant de dîner.

MEN + Complexe Anti-Âge: association d'extraits standardisés de plantes : le Sa palmette, le pyggenum africanum, l'huile de graines de courge et la graine d'ortie qui s'oppose à la transformation de testostérone en dihydrotestostérone. De magnésium, de zinc, de vitamine PP, de certains acides gras pour une synergie phyto-nutritionnelle pour prévenir ou soulager les problèmes de prostate.
Soit 1 comprimé le matin ou 1 matin et soir dès les premiers symptômes.
Si l'hypertrophie bénigne est installée, ajouter 1 à 2 comprimés de complexe Pin des Landes.

LYCOPÈNE 25 mg : extrait de tomates présenté sous forme de comprimé dosée à 400 mg apportant 25 mg de lycopène d'origine naturelle.
C'est un caroténoïde acyclique dépourvu d'activité provitaminique A qui donne sa couleur rouge aux tomates. Sa présence journalière dans l'alimentation diminue fortement l'incidence du

cancer de la prostate.
Soit 1 comprimé par jour, en prévention.

MINIMISER OU PRÉVENIR LE VIEILLISSEMENT CÉRÉBRAL

Phosphatidylcholine : constituant principal de la lécithine et lipide essentiel à la structure physiologique des membranes dont celles des neurones. Précurseur de l'acétylcholine.
Soit 1 à 4 cuillerées à soupe par jour.

Phosphatidylsérine : composant essentiel des membranes cellulaires des neurones.
Elle aide à maintenir les membranes cellulaires flexibles,
elle contribue à accroître le nombre de récepteurs des neurotransmetteurs,
elle favorise la production d'acétylcholine et de dopamine,
elle aide à restaurer la plasticité des synapses.
Soit 1 capsule dosée à 100 mg, 3 fois par jour.

Ginkgo Biloba: extrait standardisé présenté sous forme de comprimé dosée à 120 mg.
Action régulatrice sur la motricité vasculaire, il s'oppose au spasme artériel,
il diminue la perméabilité capillaire, il réduit l'agrégation plaquettaire.
Il possède aussi une puissante action anti-oxydante.
Soit 1 comprimé jour, en général et pour les déficits mémoriels de la personne âgée,
on peut doubler ou tripler la dose.

Vitamine E : présentée sous forme d-alpha-tocophérol, conditionné en capsule dosée à 400 UI
participe à la lutte contre les radicaux libres (peroxydation des lipides) en association avec d'autres composants anti-oxydants tels que la vitamine C, la vitamine A, le sélénium....
soit une capsule par jour. Il existe un dosage à 1.000 UI.

Tocotriénols : présentés sous forme de capsule dosée à 200 mg d'un mélange naturel des isomères de la vitamine E. Ils possèdent des propriétés communes avec les tocophérols et d'autres qui les différencient, notamment, il agit d'une manière bénéfique sur le métabolisme du cholestérol.
En association avec l'acide lipoïque, le sélénium, la vitamine E.
Soit 1 capsule par jour.

Thé Vert : présenté sous forme d'extrait standardisé conditionné dans 1 gélule dosée à 230 mg.
Les phytonutriments polyphénoliques sont plus efficaces que la vitamine E ou le palmitate d'ascorbyle.
Ils agissent d'une manière synergique avec la vitamine C et la vitamine P.
On les associe à Anti Oxy E 300, à Ester C 500 + bioflavonoïdes, à la vitamine E, à Dunaliella (complexe naturel de β -carotènes) et des capsules d'oméga 3.
Soit une 1 à 2 capsules par jour.

Sélénium : présenté sous forme de séléno-méthionine, conditionnée dans 1 comprimé dosé à 50 μ g
C'est un anti-oxydant puissant, composant d'enzyme de détoxification tel que la glutathion peroxydase.
Il agit en synergie avec la vitamine E, la vitamine c, les carotènes, les flavonoïdes.
Soit 1 comprimé par jour.

Complexe anti-oxydant Q10 : association de vitamines, de minéraux et de phytonutriments connus pour leur action synergique anti-oxydante :
Vitamines C et E, Zinc et Sélénium, L-cystéine, bioflavonoïdes du citron et Coenzyme Q10 (coenzyme de la chaîne respiratoire mitochondriale).
Soit 1 comprimé par jour.

Complexe Pin des Landes : association de phytonutriments polyphénoliques anti-oxydants : ginkgo biloba bioflavonoïdes de citron, de pépin de raisin (resvératrol), pin des Landes (pycnogénol), hespéridine, quercétine).
Amélioration de l'oxygénation cérébrale par son action sur la micro-circulation capillaire et potentialisation de l'action des vitamines C et E, du coenzyme Q10.
1 comprimé par jour.

Pour mémoire, l'huile de sauge.

MINIMISER OU PRÉVENIR L' HYPERÉACTIVITÉ DUE AU STRESS L' ANXIÉTÉ SOULAGER L'ÉTAT ÉMOTIONNEL DANS LA DÉPRESSION

- Griffonia Simplicifolia** : extrait standardisé de graines, présenté sous forme d'extrait dosé à 50 mg de 5-HTP.
Le 5-hydroxytryptophane est biosynthétisé à partir du tryptophane alimentaire pour se transformer en sérotonine, l'un des neuromédiateurs essentiels dans la régulation de l'humeur, de l'appétit et du sommeil (transformation en mélatonine).
Soit 1 à 2 comprimés par jour, en fin d'après-midi.
Ne pas prolonger indûment la cure.
- NUTRILIFE PRO** : association de 3 A.A. et de protéines du lactosérum dont l' α -lactalbumine est riche en tryptophane point de départ de la biosynthèse de la sérotonine puis de la mélatonine.
Soit un sachet à 17h00 et le second avant de dîner.
- PRO CALM** : extrait standardisé de millepertuis présenté sous forme de comprimé dosé à 500mg.
L'activité anti-dépressive est due à la composition totale de l'extrait dont l'hypericine 0,3% : action de type IMAO, mécanisme neuro-hormonal de type interleukine IL-6, interaction avec les récepteurs GABAergiques.
Soit 1 à 2 comprimés par jour.
- GABA 250 mg** : présenté sous forme de comprimé dosé à 250 mg d'acide γ -aminobutyrique.
Synthétisé à partir de l'acide glutamique, il est le neurotransmetteur dont les effets s'opposent à ceux de la glutamine : action sédatrice par stimulation des récepteurs GABAergiques.
Soit 2 à 3 comprimés en phase d'attaque, puis 1 par jour en phase de stabilisation.
- L-PHÉNYLALANINE** : présentée sous forme de comprimé dosée à 500 mg.
Acide aminé essentiel à la synthèse de la tyrosine, précurseur de la phényléthylamine et des catécholamines, nécessaire à l'état de bonne humeur, d'éveil, de légère euphorie d'où une action anti-dépressive. Effet retard.
Soit 1 à 2 comprimés le matin avant le petit déjeuner (glucides lents+protéines).
- L-TYROSINE** : présentée sous forme de comprimé dosé à 500 mg. Effet immédiat.
Soit 1 à 2 comprimés avant le petit déjeuner (glucides lents+ protéines).
(Dose recommandée entre 500 mg et 2,20g/jour)
- OMÉGA 3** : Huile de saumon dosée à 1.000 mg par capsule.
Source d'acide alpha-linoléique, de DHA et d'EPA.
Le S.N.C est particulièrement riche en DHA permettant aux récepteurs membranaires des neurotransmetteurs monoaminergiques et autres de jouer physiologiquement leurs rôles.
Soit 1 à 3 capsules par jour.
- COMPLEXE RELAX** : association de nébulisats de valériane, de passiflore, d'aubépine et de houblon présentée sous forme de comprimé.
Soit 2 comprimés, une heure avant le coucher.
- ACTIF ANTI-STRESS** : complexe à base d'acides aminés, de vitamines, de minéraux, de phytonutriments pour adapter au mieux, les circuits de réponse au stress.
Soit 1 comprimé par jour, après le repas.
- Complexe Magnésium** : associe le magnésium à 3 cofacteurs de son absorption, les vitamines B6 et C et le potassium complexé à l'aspartate, pour des effets défatigants, antiasthéniques et tonifiants.
Soit 1 comprimé par jour.
- Calcium/Magnésium/Zinc** : l'association synergique de ces trois éléments confère à ce complexe des propriétés adjuvantes en matière de supplémentation dans les dystonies neurovégétatives, dans l'hyperactivité due stress, dans l'insomnie.
Soit 1 à 3 comprimés par jour.
- Vitamines B Complexe 5** : Association des vitamines du groupe B à la biotine, l'inositol, la choline, le PABA.
Elles interviennent comme coenzymes dans de nombreuses fonctions métaboliques.
Soit 1 comprimé par jour.



MINIMISER VOIR PRÉVENIR LE MAUVAIS CHOLESTÉROL LES PROBLÈMES CARDIO-VASCULAIRES

- Policosanol** : présenté sous forme d'un mélange de polyalcools extrait de la canne à sucre dans un comprimé dosé à 10 mg.
Il est totalement dénué d'effets indésirables.
Les études cliniques portent sur plus de 30.000 patients.
Ce complément est aussi efficace que les statines pour réduire de LDL-cholestérol :
2 comprimés/jour font diminuer le LDL de 25 à 30% et le HDL augmente de 15 à 25%.
Ce même dosage est aussi efficace que 100 mg d'aspirine pour réduire l'agrégation plaquettaire.
Soit 1 à 2 comprimés par jour, après 8 à 12 semaines, en fonction du résultat considéré comme optimal (1,8 à 2 g/l), adapter la prise quotidienne.
- Soyatica Lécithine** : Extrait de phospholipides particulièrement riches en phosphatidylcholine.
Lipide essentiel à la structure physiologique des membranes dont celles des neurones.
Précurseur de l'acétylcholine. Émulsifiant naturel des graisses. Hypocholestérolémiant :
par une diminution de son absorption intestinale; par une augmentation de l'efflux cellulaire périphérique du cholestérol; Stimulation de système HDL et diminution des particules athérogènes; stimulation de l'oxydation du cholestérol en sels biliaires et augmentation de sécrétion des sels biliaires.
Soit 1 à 2 capsules par jour à chaque repas.
- Ail** : présenté sous forme d'extrait standardisé d'**Allium Ursinum** dosé à 230 mg par gélule.
Les substances actives sont présentes dans les feuilles sous une forme plus concentrées.
Ou présenté sous forme d'extrait standardisé d'**Allium Sativum** dosé à 500 mg.
L'allicine, mais pas seulement, est responsable de l'activité hypocholestérolémiante, hypotensive, fibrinolytique, anticoagulante, il vaut mieux tenir compte de la drogue dans sa totalité pour expliquer ses nombreuses propriétés qui en font un aliment-santé.
Elle aide à restaurer la plasticité des synapses.
Soit 1 à 3 gélules par jour.
- Ginkgo Biloba**: extrait standardisé présenté sous forme de comprimé dosée à 120 mg.
Action régulatrice sur la motricité vasculaire, il s'oppose au spasme artériel, il diminue la perméabilité capillaire, il réduit l'agrégation plaquettaire.
Il possède aussi une puissante action anti-oxydante.
Soit 1 comprimé jour, en général.
- Vitamine E** : présentée sous forme d-alpha-tocophérol, conditionné en capsule dosée à 400 UI
participe à la lutte contre les radicaux libres (peroxydation des lipides) en association avec d'autres composants anti-oxydants tels que la vitamine C, la vitamine A, le sélénium....
soit une capsule par jour. Il existe un dosage à 1.000 UI.
- Tocotriénols** : présentés sous forme de capsule dosée à 200 mg d'un mélange naturel des isomères de la vitamine E. Il possède des propriétés communes avec les tocophérols et d'autres qui les différencient, notamment, il agit d'une manière bénéfique sur le métabolisme du cholestérol.
En association avec l'acide lipoïque, le sélénium, la vitamine E.
Soit 1 capsule par jour.
- Thé Vert** : présenté sous forme d'extrait standardisé conditionné dans 1 gélule dosée à 230 mg.
Les phytonutriments polyphénoliques sont plus efficaces que la vitamine E ou le palmitate d'ascorbyle. Ils agissent d'une manière synergique avec la vitamine C et la vitamine P.
On les associe à **Anti Oxy E 300**, à **Ester C 500 + bioflavonoïdes**, à la **vitamine E**, à **Dunaliella** (complexe naturel de β -carotènes) et des capsules d'oméga 3.
Soit une 1 à 2 capsules par jour.

Complexe anti-oxydant Q10 : association de vitamines, de minéraux et de phytonutriments connus pour leur action synergique anti-oxydante :

Vitamines C et E, Zinc et Sélénium, L-cystéine, bioflavonoïdes du citron et Coenzyme Q10 (coenzyme de la chaîne respiratoire mitochondriale)
soit 1 comprimé par jour.

Complexe Pin des Landes : association de phytonutriments polyphénoliques anti-oxydants : ginkgo biloba bioflavonoïdes de citron, de pépin de raisin (resvératrol), pin des Landes (pycnogénol), hespéridine, quercétine).

Amélioration de la résistance et de la perméabilité capillaire, renforcement de la cohésion de l'élastine et des fibres du collagène, diminution de l'agrégation plaquettaire et potentialisation de l'action **des vitamines C et E**, du **coenzyme Q10**.

1 comprimé par jour.

Vital B9 complexe : association de vitamines du groupe B dont les B6, B9 et B12 avec de la choline et de l'inositol. Ces vitamines sont des co-facteurs intervenant dans le métabolisme de l'homocystéine et de la méthionine.

Soit 1 comprimé par jour.

Ribo-Taurine : 300 mg de taurine associés à 200 mg de riboflavine par comprimé.

C'est un acide β -sulfonique, synthétisé à partir de la cystéine et de la méthionine. C'est un épargneur de magnésium et un stabilisateur de membrane cellulaire. Elle présente des propriétés antiarythmiques et anticonvulsivantes.

Associée au **coenzyme Q10**, au **chrome**, à la **vitamine E** et au **magnésium**, elle réduit le risque d'accident cardio-vasculaire.

Au Japon, elle est couramment utilisée à la dose de 4 gr/jour dans les pathologies de type ischémique.

Soit 500 mg à 2 g et plus par jour.

Pectine de pomme : présentée sous forme de poudre dans des gélules dosées à 340 mg minimum.

Les pectines sont des polygalacturonides, des constituants naturels de la paroi des végétaux.

Elles possèdent la propriété de former des gels qui capturent le cholestérol alimentaire.

Soit 2 à 3 gélules, trois fois par jour, 10 minutes avant les repas avec un grand verre d'eau.

Pour mémoire, la biosynthèse endogène du cholestérol peut être efficacement réprimée par un apport alimentaire minime et unique au petit déjeuner. Le beurre, le fromage, les œufs, le bacon ou autres charcuteries pourront composer ce repas matinal.



MINIMISER OU PRÉVENIR LES SYMPTÔMES DU DIABÈTE

Grâce à des modulateurs de la sensibilité à l'insuline, du métabolisme de l'insuline.

Protection contre l'action des radicaux libres et des produits du métabolisme perturbé des glucides, des lipides et des protéines.

HUILE D'ONAGRE : présentée sous forme de capsules dosée à 1.300 mg.

Naturellement, elle apporte des quantités assimilables d'acide γ -linoléique, efficace dans la prévention de la neuropathie du diabétique :

conservation de la vitesse de conduction neuronale et du flux sanguin endoneuronal.

Soit 1 à 2 capsules par jour.

OMÉGA 3 : Huile de saumon dosée à 1.000 mg par capsule.

Source d'acide alpha-linoléique, de DHA et d'EPA.

Chez le diabétique, les mécanismes d'élongation et de désaturation sont perturbés entraînant des anomalies de fonctionnement membranaire, du métabolisme des lipides, de l'hémostase et de la micro-circulation.

Ils jouent un rôle protecteur contre les maladies cardio-vasculaires.

Soit 1 à 2 capsules par jour.

Acide Lipoïque : présenté sous forme de comprimé dosé à 200mg.

Cofacteur des déshydrogénases, dans le cycle de production énergétique cellulaire,

il est doué d'un pouvoir anti-oxydant, il permet de recycler les vitamines C et E, le glutathion

il est hydrosoluble et liposoluble.
Soit 1 à 2 comprimés par jour.

Vitamine E : présentée sous forme d-alpha-tocophérol, conditionné en capsule dosée à 400 UI participe à la lutte contre les radicaux libres (peroxydation des lipides) en association avec d'autres composants anti-oxydants tels que **la vitamine C, la vitamine A, le sélénium...** soit une capsule par jour. Il existe un dosage à 1.000 UI.

Tocotriénols : présentés sous forme de capsule dosée à 200 mg d'un mélange naturel des isomères de la vitamine E. Il possède des propriétés communes avec les tocophérols et d'autres qui les différencient, notamment, il agit d'une manière bénéfique sur le métabolisme du cholestérol.
En association avec **l'acide lipoïque, le sélénium, la vitamine E.**
Soit 1 capsule par jour.

Vitamine C sous forme d'ESTER C500, soit 1 à 2 comprimés par jour.

Complexe Pin des Landes : association de phytonutriments polyphénoliques anti-oxydants : ginkgo biloba bioflavonoïdes de citron, de pépin de raisin (resvératrol), pin des Landes (pycnogénol), hespéridine, quercétine).
Pour une action anti-inflammatoire, une protection cardio-vasculaire : effet anti-oxydant et renforcement des structures collagéniques.
Soit 1 à 3 comprimés par jour, le soir.

Thé Vert : présenté sous forme d'extrait standardisé conditionné dans 1 gélule dosée à 230 mg. Les phytonutriments polyphénoliques sont plus efficaces que la vitamine E ou le palmitate d'ascorbyle. Ils agissent d'une manière synergique avec la vitamine C et la vitamine P.
On les associe à **Anti Oxy E 300**, à **Ester C 500 + bioflavonoïdes**, à **la vitamine E**, à **Dunaliella** (complexe naturel de β -carotènes) et **des capsules d'oméga 3**.
Soit une 1 à 2 capsules par jour.

CHROME : présenté sous forme de polynicotinate dans des gélules dosées à 200 μ g de Cr élément. C'est un cofacteur indispensable à l'action de l'insuline, dans le métabolisme glucidique.
Soit 1 gélule par jour, au cours d'un repas.

Complexe Zinc : association synergique entre trois nutriments (zinc:20 mg, vitamine B6:2 mg, manganèse:2 mg) pour le fonctionnement enzymatique de la biosynthèse des prostaglandines, le manganèse joue un rôle d'anti-oxydant comme co-facteur de la superoxydedismutase à Mn, le zinc intervient dans de nombreuses réactions enzymatiques à doigt de zinc.
Soit un comprimé par jour, au cours du repas.

FIBER PLUS : association de fibres insolubles (cellulose, lignine) et solubles (pectines, gommages, mucilages) et d'extraits végétaux standardisés dont des glucomannanes.
Augmentation de la viscosité du bol alimentaire d'où une réduction du pic glycémique.
1 à 2 comprimés aux repas, pour compléter le manque lié à certains choix alimentaires.

Dans le diabète de type 2, l'hyperinsulinisme entraîne une dérivation de l'utilisation des acides aminés dont la tyrosine vers les masses musculaires périphériques. La conséquence est l'apparition de troubles du comportement alimentaires par défaut de synthèse de la dopamine, de la noradrénaline et de la sérotonine. Lire le chapitre suivant, sur les C.A. apportant le la phénylalanine, de la tyrosine et du tryptophane.

MAXIMISER L'EFFICACITÉ DE PERTE DE MASSE GRASSE EN STIMULANT OU CORRIGEANT UNE OU DES CHAÎNES MÉTABOLIQUES INADAPTÉES

Influence des micro-nutriments sur la maximisation d'un régime amincissant :

TRI FER : La méconnaissance de carence martiale est souvent l'un des facteurs de résistance à l'amincissement. Le fer est un cofacteur indispensable à la lipolyse ainsi qu'à la biosynthèse des neurotransmetteurs. Au cours des diètes avec cétose, un déficit en fer entraîne une hypothyroïdie fonctionnelle à l'origine d'un ralentissement de la perte de poids.
Une supplémentation de 18 mg/j évite ce frein adaptatif.
Soit 1 blanc, le matin; 1 vert, le midi; 1 jaune, le soir. (8 mg de fer par comprimé)

Calcium/Magnésium/Zinc : l'association synergique de ces trois éléments confère à ce complexe des propriétés adjuvantes dans les régimes amincissants.

Le calcium et le magnésium forment des savons insolubles avec les acides gras, diminuant leur absorption, ils réduisent la production de VLDL et de cholestérol sanguin et augmentent la captation de LDLc par le foie.

Tout régime pauvre en calcium entraîne une augmentation du niveau sanguin de la vitamine D3 et de la parathormone, provoquant une entrée massive du calcium dans l'adipocyte. Le résultat, une stimulation des gènes de la lipogénèse et la suppression de la lipolyse.

Un déficit en magnésium peut se manifester par des troubles de l'humeur qui rendent plus difficiles l'adhésion aux changements alimentaires.

Le zinc intervient à tous les niveaux de la régulation du pondérostas. Il se trouve parfois déficitaire chez les végétariennes et la personne âgée.

Soit 1 à 3 comprimés par jour.

CHROME : présenté sous forme de polynicotinate dans des gélules dosées à 200 µg de Cr élément.

C'est un cofacteur indispensable à l'action de l'insuline, dans le métabolisme glucidique.

Évaluation du déficit en chrome : patient âgé de plus de 60 ans, insulino-résistance biologique

(glycémie > 1,4g/l et < 2g/l en post-prandial à 120 mn), insulino-résistance clinique (rapport taille/hanche > 1 chez l'homme est > 0,8 chez la femme, périmètre ombilical > 1m, syndrome X et/ou diabète de type 2.

Soit 1 gélule par jour, au cours d'un repas, pendant quelque mois.

Kelp Varech : présenté sous forme de poudre d'algues apportant 150 µg d'iode par comprimé.

Le varech contient d'autres minéraux (calcium, magnésium, potassium, fer, manganèse, silicium...), toutes les vitamines dont la vitamine D, des acides aminés, de la choline, du carotène, de l'acide alginique.

L'iode est indispensable au métabolisme des hormones thyroïdiennes.

Un déficit s'accompagne d'une hypothyroïdie fonctionnelle, bloquent la lipolyse.

Soit 1 comprimé par jour, pendant le repas.

SUPER COMPLEXE : association synergique multivitaminée et minérale complétée par des phytonutriments anti-oxydants.

L'ensemble des vitamines du groupe B participe au métabolisme des lipides entre autre. Un déficit se traduit par une asthénie, des troubles de l'humeur.

Leur apport alimentaire se trouve diminuer du fait de la restriction quantitative des aliments les contenant.

Les vitamines anti-oxydantes protègent contre la production des radicaux libres résultant de l'oxydation des acides gras mobilisés.

Soit 1 comprimé par jour, au petit déjeuner

OMÉGA PLUS : Association d'huile d'onagre et de saumon dans les proportions 2/3 1/3.

Huile de saumon est source d'acide alpha-linolénique, de DHA et d'EPA, précurseurs des éicosanoïdes dont ceux jouant un rôle dans la régulation des phénomènes inflammatoires.

Dans l'obésité, il existe un état inflammatoire chronique dont certains médiateurs majorent la lipogénèse et bloquent la lipolyse.

Les prostaglandines synthétisées à partir de l'EPA ont une action anti-inflammatoire qui rééquilibre lipolyse et lipogénèse cellulaire.

En cas d'insulino-résistance, les mécanismes d'élongation et de désaturation sont perturbés entraînant des anomalies de fonctionnement membranaire, du métabolisme des lipides, de l'hémostase et de la micro-circulation.

Huile d'onagre est source d'acide gamma linoléique et d'acide linoléique.

Un apport adéquat en DHA, EPA, acide alpha-linolénique mais aussi GLA permet à la membrane adipocytaire d'être fonctionnelle de manière optimale.

Soit 1 à 2 capsules matin et soir.

Thé Vert : présenté sous forme d'extrait standardisé conditionné dans 1 gélule dosée à 230 mg.

Les phytonutriments polyphénoliques sont plus efficaces que la vitamine E ou le palmitate d'ascorbyle.

Ils agissent d'une manière synergique avec la vitamine C et la vitamine P.

On les associe à Anti Oxy E 300, à Ester C 500 + bioflavonoïdes, à la vitamine E, à Dunaliella (complexe naturel de β -carotènes) et des capsules d'oméga 3.

Soit une 1 à 2 capsules par jour.

L'origine nutritionnelle des neuromédiateurs jouant un rôle dans le contrôle de la prise alimentaire, notamment dans la sensation de manque ou de plaisir. La correction du déséquilibre alimentaire à l'origine d'un défaut d'apport en nutriments de base, points de départ de leurs synthèses physiologiques.

Ils influencent certains choix nutritionnels et réciproquement, la prise et la composition des repas va moduler favorablement ou non leur biosynthèse :

En chronobiologie, la synthèse des catécholamines (dopamine, adrénaline et noradrénaline) se fait dans la première partie de la journée et celle des indolamines, tout au long de l'après-midi pour une libération en début de soirée de sérotonine et un pic maximal en milieu de nuit de mélatonine.

Un petit déjeuner riche en protéines et en glucides lents facilite le transport de la tyrosine dans le cerveau. **Un dîner, à dominante glucidique lente**, permettra l'accès du cerveau au tryptophane par rapport à d'autres acides aminés qui sont en concurrence pour les transporteurs trans-membranaires.

Chez certains obèses ou boulimiques, la bio disponibilité du tryptophane se trouve diminuée et par voie de conséquence celle de la sérotonine, d'où une forte attirance vers les aliments sucrés pour rehausser son activité cérébrale.

L'hypersensibilité du système sérotoninergique, induite par les régimes hypocaloriques mal conçus expliquent la partie biologique des troubles du comportement alimentaire (boulimie, anorexie).

L-Phénylalanine 500mg : bio-conversion en L-Tyrosine, indispensable à la synthèse matinale des neuromédiateurs tels que la dopamine, l'adrénaline et la noradrénaline.

Inducteur de l'hormone intestinale de satiété.

1 à 2 comprimés au petit déjeuner (glucides lents+protéines).

L-Tyrosine 500mg : indispensable à la synthèse matinale des neuromédiateurs tels que la dopamine, l'adrénaline et la noradrénaline:

1. Comme précurseur de la noradrénaline, de l'adrénaline elle assure un sentiment de bien-être, une vivacité d'esprit, atténue l'émoussement affectif, le sentiment de tristesse et l'humeur dépressive.
2. Comme précurseur de la dopamine elle prévient la dépression dopamino-dépendante, accentue la motivation face aux régimes, aux changements.
3. Comme précurseur de la L-thyroxine, elle soutient l'action de la thyroïde qui intervient dans de nombreuses chaînes métaboliques. Entre autres, favorise la production de glucose et son utilisation, le catabolisme lipidique, stimule l'activité cortico-surrénalienne, potentialise l'action des catécholamines.

1 à 2 comprimés avant le petit déjeuner ou 2 heures après.

NUTRILIFE PRO : association de 3 A.A. et de protéines du lactosérum dont l' α -lactalbumine est riche en tryptophane point de départ de la biosynthèse de la sérotonine puis de la mélatonine.

Cet aliment diététique est efficace sur la lipolyse et l'épargne protéique par d'autres ingrédients comme la L-Glutamine, la L-arginine et les autres protéines du petit lait.

Il accélère les processus mobilisateurs d'un régime optimisé et personnalisé.

Soit un sachet à 17h00 et le second avant de dîner.

FIBER PLUS : association de fibres insolubles (cellulose, lignine) et solubles (pectines, gommes, mucilages) et d'extraits végétaux standardisés dont des glucomannanes.

Augmentation de la viscosité du bol alimentaire d'où une réduction du pic glycémique.

1 à 2 comprimés aux repas, pour compléter le manque lié à certains choix alimentaires.

MINIMISER OU PRÉVENIR LES SYMPTÔMES DE L'INFLAMMATION ARTICULAIRE

Chondroglucosamine Complexe : association synergique de deux bio-composants, d'un phytonutriment, d'une plante et d'une vitamine anti-oxydante :

La glucosamine, 500 mg, sucre aminé, précurseur de l'acide hyaluronique, stimule

certaines enzymes indispensables à la reconstruction cartilagineuse.

Le sulfate de chondroïtine, muco-polysaccharide, 500 mg, protège le cartilage de l'hydrolyse enzymatique.

La vitamine E, 100 UI, dans sa participation dans la lutte contre les radicaux libres. Boswella Serrata, 200 mg, plante apaisante et calmante.

Bromélaïne, 10 mg, extrait enzymatique protéolytique, possède une action anti-inflammatoire et anti-exsudative par inter-action avec le métabolisme des éicosanoïdes.

Soit 1 à 2 comprimés par jour, au cours des repas.

SHARK : cartilage de requin dosé à 750 mg par comprimé.

Il présente des propriétés inhibitrices de l'angiogénèse et par l'entremise du sulfate de chondroïtine protège le cartilage de l'agression des enzymes endogènes, protéolytiques.

Soit 1 à 3 comprimés par jour.

OMÉGA 3 : Huile de saumon dosée à 1.000 mg par capsule.

Source d'acide alpha-linoléique, de DHA et d'EPA, précurseur entre autre d'éicosanoïdes.

Inhibition de la libération des cytokines telles que l'IL-1, le TNF α et l'IL-6 et l'expression de molécules d'adhérence endothéliales, telles que VCAM-1.

Propriété immunosuppressive en inhibant l'activation et la prolifération des lymphocytes T.

Soit 1 à 3 capsules par jour.

Vitamine E 400 UI ou 1.000 UI : présentée sous forme naturelle, biologiquement la plus disponible, d-alpha-tocophérol.

Soit 1 comprimé 100% végétal dosé à 400 UI.

Vitamine C sous forme d'ESTER C500, soit 1 à 2 comprimés par jour.

Complexe Pin des Landes : association de phytonutriments polyphénoliques anti-oxydants : ginkgo biloba bioflavonoïdes de citron, de pépin de raisin (resvératrol), pin des Landes (pycnogénol), hespéridine, quercétine).

Diminue les douleurs d'origine rhumatismale par une action anti-inflammatoire, anti-histaminique et cicatrisante.

Soit 1 à 3 comprimés par jour, le soir.

Complexe Zinc : association synergique entre trois nutriments (zinc:20 mg, vitamine B6:2 mg, manganèse:2 mg)

pour le fonctionnement enzymatique de la biosynthèse des prostaglandines, le manganèse joue un rôle d'anti-oxydant comme co-facteur de la superoxydedismutase à Mn, le zinc intervient dans de nombreuses réactions enzymatiques à doigt de zinc.

Soit un comprimé par jour, au cours du repas.

MSM : présenté sous forme de comprimé dosé à 1.000mg de méthylsulfonylméthane.

C'est un nutriment présent à l'état de traces dans notre alimentation. ?

Complexe végétal articulaire : association synergique de trois plantes, bambou tabashir, harpagophytum, prêle.

Pour une action anti-inflammatoire, reconstructrice et reminéralisante.

Soit 1 comprimé par jour, au cours d'un repas.



PRÉVENIR VOIR MINIMISER LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE ET LA CATARACTE

LUTEINE : présentée sous forme de comprimé dosé à 20 mg.

Avec la zéaxanthine, elle est l'un des pigments caroténoïdes de la macula.

Soit 1 comprimé par jour.

DUNALLIELLA : extrait naturel en provenant d'une algue apportant 25.000 UI d'alpha, bêta et gamma carotène.

Une consommation adaptée de vitamine A est essentielle à la croissance de tous les tissus, et plus particulièrement protège les lipides rétiniens de la photo-oxydation induite par les rayons

ultra-violet.

Soit 1 capsule par jour.

OPTICOMPLEXE association synergique de plantes, de nutriments et de minéraux pour protéger l'œil du stress oxydatif lié au rayonnement dont les U.V. qui sont à l'origine de ces pathologies.
 extrait standardisé de myrtille riches en flavonoïdes vasculo-protecteurs et anti-oxydants, le rétinol est indispensable à la biosynthèse de la rhodopsine, les caroténoïdes, la N-acétyla-cystéine, le sélénium, la taurine, la quercétine, la rutine pour leur rôle respectif dans la lutte contre l'action des radicaux libres, les vitamines du groupe B comme co-facteurs d'enzymes des chaînes métaboliques,
 Soit 1 comprimé par jour, au cours des repas.

OMÉGA 3 : Huile de saumon dosée à 1.000 mg par capsule.
 Source d'acide alpha-linoléique, de DHA et d'EPA,
 Soit 1 à 3 capsules par jour.

DHA 100 mg : Il représente 56% des acides gras présents au niveau de la rétine.
 Il a un rôle structural en favorisant la première étape de photo-transduction (facilite la modification de structure des pigments rétiniens).
 Il frêne la dégénérescence rétinienne, stimule les processus enzymatiques éliminant les dépôts lipidiques et a un effet anti-angiogénique.
 Soit 1 capsule par jour, au cours d'un repas.

Ginkgo biloba : extrait standardisé présenté sous forme de comprimé dosée à 120 mg.
 Action régulatrice sur la motricité vasculaire, il s'oppose au spasme artériel, il diminue la perméabilité capillaire, il réduit l'agrégation plaquettaire.
 Il possède aussi une puissante action anti-oxydante.
 Soit 1 comprimé jour, en général.

Complexe Zinc : association synergique entre trois nutriments (zinc:20 mg, vitamine B6:2 mg, manganèse:2 mg) pour le fonctionnement enzymatique de la biosynthèse des prostaglandines, le manganèse joue un rôle d'anti-oxydant comme co-facteur de la superoxydedismutase à Mn, le zinc intervient dans de nombreuses réactions enzymatiques à doigt de zinc.
 Soit un comprimé par jour, au cours du repas.

Tocotriénols : présentés sous forme de capsule dosée à 200 mg d'un mélange naturel des isomères de la vitamine E. Il possède des propriétés communes avec les tocophérols et d'autres qui les différencient, notamment, il agit d'une manière bénéfique en luttant contre l'action des radicaux libres.
 Soit 1 capsule par jour.

Pour la cataracte, il faut protéger le cristallin de la glycation et de l'oxydation.

À conseiller, les anti-oxydants comme la vitamine C associée à des bioflavonoïdes, les vitamines E, les caroténoïdes, le sélénium, les vitamines du groupe B et le chrome (action synergique de l'insuline dans la régulation de la glycémie).

PRÉVENIR LA FATIGUE PHYSIOLOGIQUE PHYSIQUE MINIMISER LES MANIFESTATIONS DE LA FATIGUE CHRONIQUE OU ASTHÉNIE PAR LA SUPPRESSION DES CARENCES ET LA RELANCE DE LA BIOÉNERGIE

Il faut supprimer les carences en respectant les principes diététiques du concept NUTRIMED.

Il faut favoriser une micro-circulation efficace pour assurer les apports cellulaires par le biais de la production du radical NO• à partir de l'arginine (aliment NUTRILIFE PRO).

Il faut assurer l'entrée adéquate des précurseurs au cycle de Krebs par l'apport de vitamines du groupe B et de l'aspartate (aliments MEDIC-SYSTEM).

Il faut gérer le stress immédiat par l'apport en tyrosine, précurseur de l'adrénaline, et, en magnésium, en vitamine C.

Il faut gérer le stress lent et son effecteur entre autre, le cortisol par un apport adéquat en vitamine C.

Il faut diminuer le stress oxydatif avec le sélénium, la vitamine E, les anti-oxydants comme le coenzyme Q10.

- ACTIF ANTI-STRESS** : complexe à base d'acide aminé : L-tyrosine, précurseur des catécholamines.
De vitamines du groupe B qui jouent un rôle de tout premier plan comme cofacteurs des réactions du cycle de Krebs.
De minéraux comme le zinc, le sélénium et le chrome, le calcium et le magnésium.
De phytonutriments comme les bioflavonoïdes du citron.
Un extrait standardisé de ginseng
pour adapter au mieux, les circuits de réponse au stress.
Soit 1 comprimé par jour, après le repas.
- GINSENG PANAX** : extrait standardisé de racine séchée présenté sous forme de gélules dosées à 700 mg.
L'essentiel de l'activité "adaptogène" est due à la présence de saponosides : un trentaine de ginsenosides ont été répertoriés.
Soit 1 comprimé par jour, seulement.
- NUTRILIFE PRO** : association de 3 A.A. et de protéines du lactosérum dont l'arginine via son action sécrétagogue sur l'hormone de croissance stimule les processus de réparation,
via son action vasodilatatrice par l'entremise du radical NO• qui permet une meilleure action des médiateurs hormonaux et un utilisation optimale des nutriments véhiculés par le sang.
Soit un sachet à 17h00 et le second avant de dîner.
- L-TYROSINE** : présentée sous forme de comprimé dosé à 500 mg.
Précurseur des catécholamines nécessaires à l'état de bonne humeur, d'éveil, de légère euphorie d'où une action anti-dépressive. Effet immédiat.
Soit 1 à 2 comprimés avant le petit déjeuner (glucides lents+ protéines).
(Dose recommandée entre 500 mg et 2,20g/jour)
- COMPLEXE FORME** : association de nébulisats de ginseng rouge, de gingembre, de kola, de sarriette et de Lapacho, présentée sous forme de comprimé.
Soit 1 comprimé par jour.
- Complexe Magnésium** : associe le magnésium à 3 cofacteurs de son absorption, les vitamines B6 et C et le potassium complexé à l'aspartate, pour des effets défatigants, antiasthéniques et tonifiants.
Soit 1 comprimé par jour.
- Vitamines B Complexe 5** : Association des vitamines du groupe B à la biotine, l'inositol, la choline, le paba.
Elles interviennent comme coenzymes dans de nombreuses fonctions métaboliques.
Soit 1 comprimé par jour.
- Vitamine C sous forme d'ESTER C500**, soit 1 à 2 comprimés par jour.
- COMPLEXE ANTI-OXYDANT Q10** : association synergique de vitamines C et E, d'anti-oxydants (bioflavonoïdes du citron et du β -carotène) de zinc et de sélénium, de L-cystéine et de coenzyme Q10 pour une protection contre les radicaux du stress réactionnel.
Soit 1 comprimé par jour.