

BESOIN	BIENFAITS	DANGERS	DÉCONSEILLE	A QUEL MOMENT EN CONSOMMER?
VITAMINE D <i>Vitamine</i>				
15 à 20 µg / jour	Cancers communs Maladies auto-immunes graves, Sclérose en plaque Arthrite rhumatoïde, Diabète de type 1 Maladies infectieuses Maladies cardiovasculaires Alzheimer, Dépression Réduit les infections respiratoires et les infections hivernales.	À très forte dose, cela provoque : - excès de calcium dans le sang (hypercalcémie), - dans les urines (hypercalciurie) - favorise la formation de calculs rénaux à base d'oxalates de calcium	Personnes qui ont tendance à faire des calculs rénaux	Pendant le repas, avec des graisses que ce soit en faible ou forte quantité Il n'y a pas de réelle étude précisant le meilleur moment de la journée pour en consommer.
VITAMINE C <i>Vitamine</i>				
110 mg / jour	Puissant antioxydant, Renforce le système immunitaire Réduit le risque de maladie cardiaque Synthèse du collagène Aide à lutter contre l'accumulation de métaux lourds	Pas de réels dangers mais des symptômes tels que nausée, vomissements, céphalées, éruptions cutanées, asthénie	Une supplémentation ponctuelle suivant un long déficit provoquerait des problèmes pour dormir	A n'importe quel moment de la journée. La vitamine C étant hydrosoluble, le corps ne prend que ce dont il a besoin et rejette le reste par les urines
QUERCÉTINE <i>FLAVONOÏDES de la famille des POLYPHENOLS autrement dit, c'est un PIGMENT</i>				
25 et 50 mg voire jusqu'à 150 mg / jour	Excellent anti-oxydant Antivirale, Antimicrobienne Anti-inflammatoire Antiallergique, Antihistaminique	Pas de réels dangers. En cas de supplémentation excessive : - maux de tête - troubles digestifs	La supplémentation en quercétine est contre-indiquée chez les personnes souffrant de troubles rénaux, en cas de problèmes de la thyroïde et chez les personnes suivant une chimiothérapie	
ZINC <i>Oligoélément</i>				
7 à 12 mg / jour	Renforce le système immunitaires, Virucide Puissant antioxydant Il participe à la synthèse de l'ADN, de l'ARN et des protéines, Cicatrisation, Reproduction et croissance. Modulation de l'humeur et apprentissage, Vision, goût et odorat. Coagulation sanguine	En excès : Symptômes tels que des difficultés à parler, à marcher, Tremblements, Trouble de l'élocution Troubles digestifs Réduit le taux de bon cholestérol (HDL) Empêche d'absorber le cuivre	Les compléments de zinc sont déconseillés en cas d'allergie ou d'hypersensibilité au zinc	A jeun ou 2 heures avant ou après les compléments alimentaires contenant du fer, du cuivre, du phosphore ou du calcium
SELENIUM <i>Oligoélément</i>				
55-70 µg / jour	Renforce les défenses immunitaires et contre les réactions anti-inflammatoires Antioxydant, il lutte activement contre les radicaux libres pour protéger du stress oxydatif. Combat la dégénérescence cellulaire et les maladies cardio-vasculaires. Prévient les maladies liées à la thyroïde Effet chélateur, évacuation des métaux lourds par les urines.	En excès : Le sélénium peut être toxique Les symptômes varient : fatigue intense (asthénie), perte de cheveux, troubles gastriques, sécheresse extrême de la peau et lésions cutanées..		