



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

TWEET GM #04

16/02/2017

Titre

Créé le

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES N'AGISSENT QUE SI VOUS EN MANQUEZ !

Une nouvelle étude publiée le 15 février 2017 (hier) confirme les avantages que vous pouvez attendre d'une supplémentation en vitamine D afin de vous protéger contre les infections respiratoires aiguës. Cependant, si nous détaillons les résultats fournis par cette méta-analyse résultant de 25 études antérieures, nous découvrons des compléments d'information intéressants.

L'impact favorable sur le risque d'infection dépend en fait fortement des sujets, selon qu'ils soient déficients en vitamine D ou non. Et cela me semble en effet logique...

Je tiens à insister sur ce principe, car j'affirme haut et clair que les compléments alimentaires ne peuvent pas vous aider significativement si vous en disposez déjà largement dans votre organisme.

Se supplémenter en quelque chose qui ne fait pas l'objet d'une carence dans les analyses de sang ou d'urine peut en fait s'avérer nuisible. La plupart des nutriments deviennent toxiques en excès, sauf deux exceptions confirmant la règle, à savoir le magnésium et le coenzyme Q10.

Conclusion : vous devez auparavant doser tous ces nutriments à l'occasion d'un bilan biologique !