

IMPORTANT POUR VOTRE DIABÈTE.

Nouveau service lecteurs

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

- Au sein de notre organisation, Eva Folley est connue pour son travail autour du diabète.

Elle accompagne depuis 14 ans les personnes diabétiques dans la compréhension de leurs besoins nutritionnels. Son approche vise à mieux adapter l'alimentation et les compléments alimentaires au profil individuel. Elle met l'accent sur la pédagogie et l'autonomie des patients. Son travail s'inscrit dans une démarche globale de prévention et de bien-être.

L'objectif est d'aider chacun à faire des choix éclairés pour sa santé.

Les compléments alimentaires peuvent contribuer à soutenir la santé lorsqu'ils sont utilisés de manière appropriée, surtout au sortir de l'hiver.



Depositphotos

ANALYSES DE SANG

Oui, il existe des analyses sanguines permettant d'évaluer certains manques ou carences en nutriments, oligoéléments et minéraux.

- Le fer est le mieux exploré grâce au bilan martial (ferritine, fer sérique, transferrine).

- Le zinc, le cuivre, le sélénium ou le chrome peuvent être dosés par prise de sang, mais ces examens sont spécifiques et souvent demandés en cas de besoins ponctuels.

- Le magnésium et le calcium sont aussi mesurables.

- Pour les oméga-3, il existe un dosage sanguin (profil en acides gras ou index oméga-3) ; cet examen est nécessaire pour en connaître les besoins spécifiques.

- Le chlore (chlorure) est inclus dans les bilans ioniques standards.

Il n'existe donc pas une prise de sang unique capable de déterminer tous les besoins nutritionnels.

Les résultats doivent toujours être interprétés en lien avec les symptômes, l'alimentation et le contexte médical.

C'est pourquoi le laboratoire reste indispensable pour décider quels dosages sont pertinents, en cure ou de façon ponctuelle. L'auto-supplémentation sans bilan peut être inutile, voire risquée ; il est donc fortement conseillé de procéder à une analyse sanguine pour évaluer les besoins en

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Quatre à six mois plus tard, une nouvelle évaluation sanguine (offerte) permet de mesurer les résultats obtenus.

(Ces prises de sang particulières ne peuvent être prises en charge par la Sécurité sociale, puisqu'il s'agit de prises de sang de confort.)

Compléments Alimentaires

Les compléments alimentaires apportent des vitamines, minéraux et nutriments très utiles en cas de carences.

Ils sont particulièrement intéressants pour certaines populations, comme les personnes âgées, les sportifs ou les personnes diabétiques, etc.

Certains compléments peuvent aider à renforcer le système immunitaire ou à réduire la fatigue.

D'autres soutiennent des fonctions spécifiques, comme la digestion, la santé articulaire ou la concentration.

Ils peuvent aussi accompagner une alimentation déséquilibrée ou des périodes de stress intense.

Cependant, ils apportent de vraies solutions, mais ne remplaceront jamais une alimentation variée et équilibrée.

Une consommation excessive ou inadaptée peut présenter des risques pour la santé.

Il est donc important de connaître ses besoins et de respecter les doses recommandées.



Quand l'alimentation ne suffit plus, il faut suppléer avec des compléments alimentaires

- Depositphotos

BIENFAITS DES MINÉRAUX

Les minéraux, utilisés en compléments alimentaires, jouent un rôle essentiel dans de nombreuses fonctions vitales.

- Le fer contribue au transport de l'oxygène dans le sang et aide à prévenir la fatigue et l'anémie.
- Le zinc soutient le système immunitaire, la cicatrisation et la santé de la peau et des cheveux.
- Le magnésium participe au bon fonctionnement des muscles, du système nerveux et à la réduction du stress.
- Le calcium est indispensable à la solidité des os et des dents, ainsi qu'à la contraction musculaire.
- Le potassium aide à réguler la tension artérielle et l'équilibre hydrique de l'organisme.
- Le sélénium agit comme antioxydant et protège les cellules contre le stress oxydatif.
- Le chrome participe à la régulation de la glycémie et au métabolisme des sucres.
- Le cuivre intervient dans la formation des globules rouges et le fonctionnement du système nerveux.
- L'iode est essentiel à la production des hormones thyroïdiennes.

Les compléments minéraux sont utiles en cas de carence, mais doivent être pris avec modération et l'avis d'un laboratoire ou de son médecin.

Enfin, demander l'avis d'un professionnel de santé reste la meilleure garantie d'un usage bénéfique.



LES OMEGA-3

Les oméga-3 sont des acides gras essentiels indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Ils participent à la santé cardiovasculaire en aidant à réduire le taux de triglycérides.



Ils contribuent au bon fonctionnement du cerveau et au maintien des fonctions cognitives.

Les oméga-3 jouent un rôle important dans le développement et la protection du système nerveux.

Ils possèdent des propriétés anti-inflammatoires bénéfiques pour les articulations.

Ils peuvent aider à améliorer l'humeur et à réduire les symptômes de stress ou d'anxiété.

Ils participent également à la santé des yeux et de la vision.

On les retrouve principalement dans les poissons gras, certaines huiles végétales et les noix.

Un nouveau complément alimentaire qui remporte tous les suffrages.

VERTUS ET BIENFAITS DE LA PHYCOCYANINE

La phycocyanine est un puissant pigment antioxydant extrait de la spiruline.

Elle aide à lutter contre le stress oxydatif et protège les cellules du vieillissement prématuré.

Elle possède des propriétés anti-inflammatoires utiles pour le confort articulaire et musculaire.

Elle contribue à réduire fortement les inflammations silencieuses suite à l'oxydation des cellules de l'organisme.

La phycocyanine soutient le système immunitaire en stimulant les défenses naturelles.

Elle favorise l'oxygénation des cellules et contribue à réduire la fatigue.

Enfin, elle participe à la détoxification de l'organisme, notamment au niveau du foie.

OMEGA-6 : ATTENTION !

Le trop-plein d'oméga-6 est néfaste pour la santé.

Les oméga-6 sont des acides gras essentiels que l'organisme ne peut pas fabriquer seul.



phycocyanine - en boisson.- - Depositphotos

Ils jouent un rôle important dans la croissance, le fonctionnement cellulaire et la santé de la peau, mais...

Les oméga-6 interviennent aussi dans la production d'hormones et la régulation de l'inflammation.

On les trouve principalement dans les huiles végétales et de nombreux aliments transformés du quotidien.

Chez l'être humain, un excès d'oméga-6 peut entraîner sécheresse cutanée, troubles de croissance, périodes inflammatoires et oxydantes de l'organisme.

L'alimentation moderne apporte souvent trop d'oméga-6.

Un excès peut favoriser l'inflammation chronique s'il n'est pas équilibré par les oméga-3.

Le rapport entre oméga-6 et oméga-3 est donc essentiel pour la santé globale.

Un bon équilibre oméga-3 / oméga-6 contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires et inflammatoires silencieuses.



LES CURES

Prendre des compléments alimentaires (exemple : oméga-3) en cure ou de façon ponctuelle ?

La prise de compléments alimentaires, comme les oméga-3, peut se faire en cure ou de façon ponctuelle, selon l'objectif recherché.

Une cure (généralement 3 à 6 mois) est adaptée pour corriger une carence, soutenir l'organisme à une période donnée ou accompagner un trouble spécifique.

La prise ponctuelle convient lors de périodes de fatigue, de stress, de changement de saison ou d'alimentation déséquilibrée.

Pour les oméga-3, une cure est souvent recommandée lorsque la consommation de poissons gras est insuffisante.

Une prise prolongée peut être envisagée chez certaines

personnes, mais avec des doses adaptées sur recommandation du laboratoire ou de leur médecin.

Il est essentiel de respecter les dosages et de faire des pauses. Un avis professionnel et nutritionnel permet de déterminer la durée et la fréquence les plus appropriées.

Les compléments alimentaires sont à la mode, mais tous ne sont pas identiques aux résultats escomptés ; leurs dosages sont tous différents selon les marques et les laboratoires.

P.S. : Toutes les productions du laboratoire ZINZINO sont 100% naturelles. Des chercheurs et médecins de ce laboratoire sont des passionnés des compléments alimentaires et leurs passions s'auto-forment tout au long de leurs recherches.

PS: Tous nos entretiens sont libres et sans aucune rétribution financière, c'est simplement un service aux lecteurs. (service limité jusqu'à décembre 2026.)

Eva et son équipe se tiennent à votre disposition pour vous aider à mieux comprendre les compléments alimentaires et à mieux gérer vos besoins.

Aux heures de bureaux classiques: entre 10h & 14h et 15 h & 19 h.

Au téléphone : 06 09 82 26 34.

Par mail : si vous souhaitez être rappelé, écrivez à evafolley8@gmail.com.

EVA FOLLEY, votre amie.

- Depositphotos

