



Dr Georges MOUTON MD

Functional Medicine

**TWEET GM #04**

**16/02/17**

Titre

Créé le

## **LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES NE TRAVAILLENT QUE SI VOTRE CORPS MANQUE DU NUTRIMENT!**

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

L'impact positif sur le risque d'infection dépend fortement de la déficience des sujets ou non : cela semble logique. En fait, je tiens à insister sur cela et affirme que les compléments alimentaires ne peuvent pas vraiment faire beaucoup d'effets pour vous si vous êtes approvisionné concernant un nutriment spécifique que vous envisagez de compléter.

Se supplémenter en quelque chose qui ne montre pas de déficit/carence dans les analyses de sang ou d'urine peut en fait vous nuire. La plupart des nutriments deviennent toxiques en excès, sauf 2 exceptions : le magnésium et la coenzyme Q10. **Conclusion** : vous devez tester ces nutriments en premier!