

Bonjour

J'ai trouvé cette liste sur sott, je me suis dis que cela pourrait compléter la liste déjà présente sur le réseau Leo.

Jakline

\*\*\*\*\*VITAMINES\*\*\*\*\*

Vitamine A

- dispo seule ou avec huile de foie de morue (voir plus bas)

En contient aussi : foie gras, beurre, jaune d'œuf - le foie d'animaux contient env. 15 000 UI par 100 g

Vitamine B

- Prendre un B-complex en faisant attention à ce qui est ajouté  
B6 et B12 importantes, en + de B complex, ça peut compléter  
B8 permet de métaboliser les graisses

Vitamine C

- Sous forme liposomale en cas de besoin, attention au fer car elle augmente le fer  
Moins nécessaire avec régime céto

Les doses fortes sont meilleures que faibles, surtout en cas de besoin (pb de santé, stress, etc)

Vitamine D

- D3 : 5000 IU par jour (je la prends sur myprotein, chaque gélule contient 2500 IU, x3 les jours sans soleil)

Toujours en prendre avec la vit. K

Vitamine E

- 1000 IU par jour. Réduit l'absorption de la vit A si pris ensemble

Vitamine K

- (K2, MK4/MK7)

\*\*\*\*\*A noter :

**Huile de foie** de morue fermentée de Green Pasture

- Elle contient :

Vitamine D : 980 IU/ml

Vitamine A : 70 IU/ml Retinol, 400 IU/ml Palmitate

Omega 3 (DHA 6%/EPA 12%)

Je prends entre 2 et 5 ml par jour (=2000 à 5000 IU vit D et 2500 IU vit A en gros)

Huile de krill

- Souvent meilleure que huile de foie de morue basique

Dose exemple : 1000 mg huile de krill 3X par jour

#### \*\*\*\*\*MINERAUX\*\*\*\*\*

Magnésium

- 1000 mg par jour ou doubler ou + la dose en cas de besoin. Le régime cétogène diminue de bcp le besoin

Mélanger les formes : Magnésium malate (avec le moins d'adjuvants possibles) / Magnésium bisglycinate et glycérophosphate (sur nutrixéal)

Si pris avant de dormir, permet de mieux dormir.

Potassium

- sous forme Citrate par ex. 400 mg par jour ou +

Sélénium

- Aide à la conversion hormones thyro T4 à T3. 200 mcg par jour le matin

Zinc

- 15 mg par jour, jusqu'à 50 mg/jour

Fer

- tester les niveaux de ferritine, ne pas prendre de fer si on connaît pas ses niveaux. Attention trop de fer = danger, mais pas assez = anémie

#### \*\*\*\*\*ACIDES AMINES et COMPLEMENTS POUR LE CERVEAU\*\*\*\*\*

L-Carnitine

- voir aussi mieux : l'acetyl L-carnitine, 500 mg par jour

N-acétyl cystéine (NAC)

- Précurseur du glutathione, à coupler à la vit. C

600mg 3 ou 4 capsules par jour

"D'autres nutriments et, notamment, l'acide alpha-lipoïque, la glutamine, la méthionine, la SAME, , la cystéine ou la mélatonine concourent également à augmenter les niveaux de glutathion. La vitamine B6, la riboflavine et le sélénium sont indispensable pour que l'organisme puisse fabriquer du glutathion." .. On trouve aussi du glutathione seul

L-Glutathione

- 50 mg

L-tryptophane

- précurseur de la sérotonine. 500 mg , 2x par jour

5-HTP

- précurseur de la sérotonine. certaines personnes réagissent mieux à 5-HTP, d'autres à L-tryptophane

200-300 mg par jour au couché

(augmenter progressivement la dose, ça peut être 100 mg, 2x par jour puis 150 2x)

L-glutamine

- 3gr 3x par jour, 30 min avant repas (dosage recommandé 5 à 20 gr)

L-lysine

- 1000 mg le matin

L-leucine

- 1500 mg le matin

L-Tyrosine

- dose exemple, 750 mg par jour.

ou 1000 mg 2x par jour (à estomac vide)

L-phenylalanine

- Permet de faire de la L-tyrosine également

500mg - 1000mg , 3x par jour

L-Arginine

- dose exemple, 500 mg par jour

SAMe

- fonctionne mieux avec B12 et folates. Aide à la fabrication de neurotransmetteurs

dose exemple : 400 à 1 600 mg par jour, + si dépression

Mélatonine

- Quelques mg par jour avant de dormir. Si syndrome intestin perméable, mal absorbé

GABA

- 500 mg 2x par jour

750 si dépression

L-théanine

- 200 mg 2x par jour

A noter : "KAL Absolute Amino Tablet" est un complément qui regroupe les acides aminés suivants :

L-Arginine HCl 300mg, L- Glutamine 300mg, L- Leucine 250mg, L-Glutamic Acid HCl 200mg, L-Isoleucine 150mg L- Valine 150 mg, L- Lysine 100 mg

Pour info, ne contient pas : L-phenylalanine, L-Tyrosine, L-leucine, L-carnitine, L-tryptophane, L-théanine

\*\*\*\*\*AUTRES\*\*\*\*\*

CoQ10 / Ubiquinol

- 400 mg. par jour. Augmente les mitochondries. Ou mieux : ubiquinol

Iode

- Chercher "iodine kelp". Pour la thyroïde. 300-500 mcg par jour

Acide folique

- 800 mcg par jour

Silymarin et Milk Thistle extract

- selon besoin. Milk Thistle aide le foie

Resveratrol

- 500 mg par jour à coupler avec curcumine

DMSO

- en crème ou liquide (dilué), si besoin

\*\*\*\*\*DETOX\*\*\*\*\*

DMSA

- Pour la détox. Par cycles. Trois jours de suite. [dmsachelation.com](http://dmsachelation.com)
- Voir aussi le topic sur le DMSA  
Acide Alpha-Lipoïque (ALA)
- Couplé au DMSA. 600 mg. Mieux, le "R lipoïque"
- A prendre quand on est déjà bien détoxiqué (traverse barrière hémato encéphalique)  
Spiruline et Chlorella
- selon besoins. On trouve des comprimés 50/50

\*\*\*\*\*DIGESTION\*\*\*\*\*

Bétaine HCl

- Pour augmenter l'acide hydrochlorique de l'estomac
- Pbs de thyroïde peuvent aussi jouer sur production d'acide (voir dans ce cas EstroFactors)
- Enzymes pancréatiques (amylase, protéase et lipase)

\*\*\*\*\*

Note : sites principaux de compléments :

Biovéa

Supersmart (Luxembourg)

Nutrixéal (FR, de qualité, sans adjuvants, mais cher)

Vitacost (U.S. : avantage pour la diversité des produits)

Dr Rons (conseillé par Nora Gedgaudas)

iHerb (envois pratiques pour Belgique)

Radiant Life

4allvitamins

Thorne Research (réputé)

Beyond a Century

Pure Formulas

See also : "What supplements do you take ?" <http://cassiopaea.org/forum/index.php?topic=21909.60>