

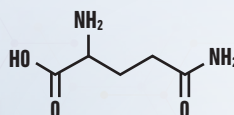


L-GLUTAMINE

2 000 mg



Gln



Zoom sur la formule

60 gélules - 15 jours

Acide aminé

POUR 4 GÉLULES PAR JOUR

L-Glutamine	2000 mg
-------------	---------

ACL 6306506

EAN 3760162132687

GÉLULES VÉGÉTALES

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans

• Contre-indiqué en cas de pathologie rénale ou hépatique.

POSOLOGIE

Prendre 4 gélules par jour avec un verre d'eau, de préférence le matin à jeun.

- La cure peut durer de 15 jours à 3 mois.
- Il est possible de débiter par 2 gélules par jour puis d'augmenter après quelques jours d'habitude.
- Ne pas dépasser la dose journalière conseillée.

QU'EST-CE QU'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ?

Les compléments alimentaires se situent **entre l'aliment et le médicament**. Si, à l'inverse des aliments, ils n'ont pas vocation à nourrir, ils n'ont pas non plus, à l'instar des médicaments, vocation à soigner. En fonction de leur composition, leur rôle peut être **nutritionnel** ou **physiologique**.

On distingue trois axes d'action :

- combler les **déficiences alimentaires**
- éliminer ou atténuer les **inconforts du quotidien**
- prévenir et maintenir en **bonne santé**.

Ainsi, les compléments alimentaires ont un rôle de bien-être et de mieux-être. Parce que, comme le dit l'OMS, "**la santé ne consiste pas seulement en une absence de maladie**".

RÉGLEMENTATION

Les compléments alimentaires sont aujourd'hui soumis à un **cadre réglementaire exigeant**. Les indications d'un produit sont encadrées par ce que l'on appelle des **allégations** dont plusieurs textes listent précisément les **ingrédients**, les **conditions** et **précautions** d'emploi ainsi que les **dosages** autorisés.

Source : *L'essentiel des compléments alimentaires* par SYNADIET

La micronutrition au sens large

"Tout corps apporté par un aliment ou une boisson, pouvant être absorbé par la muqueuse intestinale, passer dans la circulation sanguine et être utilisé par l'organisme pour satisfaire ses besoins nutritionnels et énergétiques, participe à la micronutrition."*

DAYANG considère ainsi que l'élargissement de la micronutrition classique, des minéraux, vitamines et oligoéléments, aux acides gras polyinsaturés (AGPI), acides aminés (essentiels ou non essentiels), polyphénols, flavonoïdes, caroténoïdes, pré et probiotiques, est maintenant admis.

La micronutrition, discipline médicale née dans les années 1990, établit le **lien entre santé, prévention et alimentation**. Cette discipline cherche à adapter les besoins en micronutriments de l'individu à travers une alimentation diversifiée, associée éventuellement à une complémentation individualisée en vue d'optimiser le capital santé de chacun.

On distingue habituellement **4 axes** dans cette réponse, intimement imbriqués :

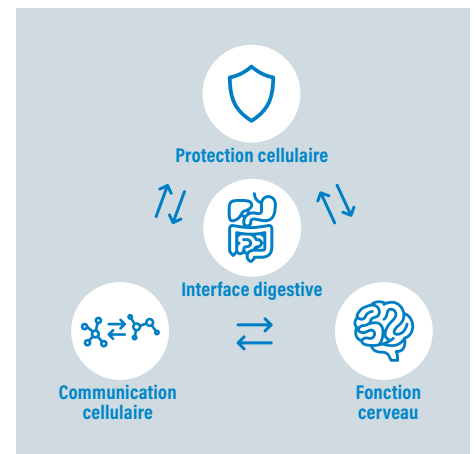
- **l'état et la cohésion de l'intestin**,
- **l'état et la structure membranaire participant à la communication**,
- **les réactions et réponses cérébrales via les neurotransmetteurs**,
- **la protection cellulaire par les antioxydants externes et l'activation des systèmes cellulaires**.

Le rôle de l'interface digestive

La muqueuse intestinale, de par sa composition, possède deux fonctions essentielles. Elle permet d'**absorber les nutriments ingérés**, et constitue une **barrière physique sélective** vis-à-vis des agents pathogènes.

Le rôle des acides aminés

Les acides aminés sont **indispensables au bon fonctionnement de nos organes**. 20 acides aminés entrent dans la composition des protéines du corps humain ; certains peuvent être **synthétisés par notre organisme** (on parle d'acides aminés non essentiels), d'autres **doivent être impérativement apportés par l'alimentation** (on parle d'acides aminés essentiels). Les acides aminés sont également **source d'énergie** pour l'organisme lorsque cela est nécessaire.



Comprendre la formule DAYANG

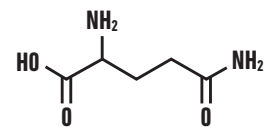
L-GLUTAMINE

La glutamine est un **acide aminé** non essentiel, c'est-à-dire qu'il **peut être synthétisé par notre organisme**. C'est l'**acide aminé le plus abondant dans l'organisme**, notamment dans les fibres musculaires et le système digestif. Il peut devenir **déficient dans certaines situations : stress, activité physique intense, traumatismes, convalescence, personne âgée fatiguée...** Une complémentation peut alors être nécessaire afin de profiter de tous les bienfaits physiologiques de la glutamine. La glutamine joue un **rôle primordial** sur l'**intestin**, sur le **muscle**, dans l'**immunité**, et dans l'**équilibre acido-basique**.**

Obtenue de manière naturelle à partir de fermentation de maïs, la L-Glutamine 2 000 mg DAYANG convient aux **végétaliens** et est garantie **sans gluten**.

LE + DAYANG

DAYANG a choisi de faire une formule avec uniquement de la **GLUTAMINE**. La réglementation ne permet pas d'alléguer sur cet ingrédient.



Compléter le conseil

CONSEILS ASSOCIÉS

- Penser à la glutamine suite à une pathologie infectieuse (grippe, rhume...)
- Penser à la glutamine après une grossesse.
- Penser aux probiotiques, à utiliser après la cure de glutamine.
- En cas d'activité physique très intense, il peut être intéressant de prendre plus de 2g par jour.
- Penser à la complémentation en oméga 3.

POINT INFO

De nombreux **ALIMENTS** sont riches en glutamine. Une alimentation équilibrée apporte 3 à 6g de glutamine par jour. Les principales sources sont les suivantes :

Fruits de mer Viande Chou rouge Produits laitiers Œufs Noix Haricots Persil