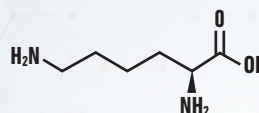




## L-LYSINE

### 2 500 mg

Zoom sur  
la formule



14 sachets à diluer - 14 jours  
Acide aminé

POUR 1 SACHET PAR JOUR  
ACIDE AMINÉ

L-lysine 2 500 mg

ACL 6413600  
EAN 3760162133813



Arôme sureau / citron vert  
Avec édulcorant

#### PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 18 ans

- Contre-indiqué en cas de pathologie rénale ou hépatique.
- Déconseillé en cas d'hypercholestérolémie.
- Déconseillé en cas de VIH.
- Éviter de consommer simultanément des aliments riches en arginine (noix, chocolat, graine), car ces deux acides aminés entrent en concurrence.

#### POSOLOGIE

Prendre 1 sachet par jour dilué  
dans un grand verre d'eau (250 ml).

- Il est possible de conseiller jusqu'à deux sachets (5 g) par jour.
- Après une crise d'herpès, la prise de L-lysine doit être réévaluée.

## 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 :

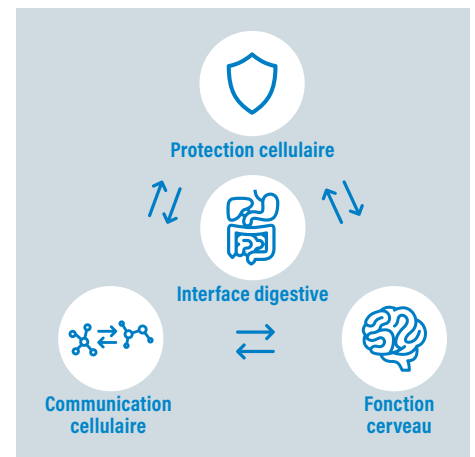
- **l'état et la cohésion de l'intestin**,
- **l'état et la structure membranaire participant à la communication**,
- **les réactions et réponses cérébrales via les neurotransmetteurs**,
- **la protection cellulaire par les antioxydants externes et l'activation des systèmes cellulaires**.

## 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-LYSINE

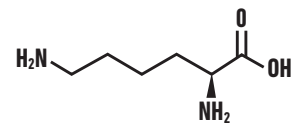
La lysine est un **acide aminé essentiel**, dont la concentration est plus élevée dans les **muscles squelettiques**, et qui **ne peut pas être synthétisée** par notre corps. Elle doit donc être **apportée par l'alimentation**.

Elle est indispensable à la **croissance des os**, à la formation du **collagène** et des **anticorps**, à la **cicatrisation**, elle **participe à la synthèse des protéines** et elle **améliore l'absorption du calcium**<sup>1</sup>. Elle réduirait la récurrence et l'importance de l'**herpès**, notamment si l'arginine est peu présente<sup>2</sup>.

**Obtenue de manière naturelle** à partir de fermentation de maïs, la L-lysine 2500 mg DAYANG convient aux **végétaliens** et est garantie **sans gluten**.

## LE + DAYANG

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



# Compléter le conseil

## CONSEILS ASSOCIÉS

- Penser aux probiotiques.
- Penser à la complémentation en oméga 3.

## POINT INFO

De nombreux **ALIMENTS** sont riches en lysine. Les principales sources sont les suivantes :



<sup>1</sup>Henri Dupin, Claude Michaud et Groupe de recherche en éducation nutritionnelle. Aliments, alimentation et santé : questions/réponses. 1 vol. Londres, France, 2000. (1) Manetta, J. (2020b). Micronutrition et nutrition : Synthèse générale à l'attention des professionnels de santé. (2) Malloou VJ, Rampes S. Lysine for Herpes Simplex Prophylaxis: A Review of the Evidence. Integr Med (Encinitas). 2017 Jun;16(3):42-46. PMID: 30881246; PMCID: PMC6419779.