



Nutrifarma

# TRI-ZINC

CONSTRUISEZ VOTRE CAPITAL SANTÉ AU QUOTIDIEN

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

100 ☉

47 g e



## POUR UNE PEAU, DES OS, DES CHEVEUX ET DES ONGLES SAINS ET UNE MEILLEURE IMMUNITÉ

Le zinc est un minéral essentiel pour une fonction cognitive normale, la digestion, l'équilibre de la glycémie, le fonctionnement du système immunitaire, la division cellulaire, les muscles, la peau, les cheveux, les ongles, la fertilité, les yeux et la préservation de la vue.



Découvrez la gamme complète d'Alfa sur [www.alfa.be](http://www.alfa.be).

### POURQUOI CHOISIR ALFA TRI-ZINC?

- Renforce la résistance aux infections et aux maladies inflammatoires chroniques.
- Utile en cas de perte de cheveux et de problèmes de peau.
- Contribue à la formation des os et à la prévention de l'ostéoporose.
- Important pour la prévention des maladies touchant le visage.
- Besoin accru dans le cas d'un régime végétarien/ végétalien.

### QU'EST-CE QUI REND ALFA TRI-ZINC SI UNIQUE?

Alfa Tri-Zinc contient 3 types de zinc différents afin d'optimiser la biodisponibilité (l'absorption par l'organisme): le citrate, le bisglycinate et le sulfate de zinc mono-L-méthionine (OptiZinc®). Le zinc associé à la méthionine est la forme la mieux absorbable par le corps et donc la plus efficace.

INGRÉDIENTS PAR COMPRIMÉ	QUANTITÉ ACTIVE	AR*
Zinc (citrate de zinc, bisglycinate de zinc, zinc-L-monométhionine - OptiZinc®)	20 mg	200 %

\*RI : Apport de référence

**Ne contient pas d'allergènes** (gluten, soja, lait, œufs, poisson, crustacés, céleri, moutarde, noix, graines de sésame, sulfite, lupin, mollusques et arachides).

### PRÉCAUTIONS:

- Un complément de zinc peut réduire l'absorption d'un anti-inflammatoire (tels que l'ibuprofène, le naproxène, le piroxicam, l'indométhacine). Evitez de les prendre simultanément, c'est-à-dire au même moment de la journée.
- En cas de grossesse, un complément d'acide folique ou de vitamine B9 est souvent recommandé. Une dose supérieure à 1 mg par jour augmente le besoin en zinc.
- Il est conseillé aux femmes qui sont enceintes ou qui allaitent de ne pas prendre plus d'un comprimé d'Alfa Tri-Zinc par jour.

Prévenez votre médecin si vous prenez du zinc avec:

- des diurétiques épargneurs de potassium, car ils peuvent réduire l'excrétion du zinc.
- des médicaments contre le diabète, car le zinc peut augmenter la sécrétion d'insuline et la sensibilité à l'insuline.



### CONSEILS D'UTILISATION:

1 comprimé par jour.  
Peut être pris de manière prolongée.

À prendre de préférence avec un repas qui ne comprend pas de pain, de pâtes ou de céréales.

### CONSEILS:

- L'administration prolongée de zinc nécessite un support avec des compléments de vitamines et de minéraux généraux. Pour une absorption optimale, il est préférable de prendre vos multivitamines et minéraux lors d'un autre repas que celui où vous avez pris Alfa Tri-Zinc.  
Ex. : Alfa Tri-Zinc le matin et vos multivitamines et vos minéraux le soir.
- Le cuivre est l'antagoniste du zinc. L'administration de zinc à des doses supérieures à 50 mg/jour pendant plus de 60 jours nécessite un complément de 1-2 mg de cuivre/jour. Prenez ensuite le zinc le matin et le cuivre le soir ou vice versa.

### STYLE DE VIE: QUE POUVEZ-VOUS FAIRE VOUS-MÊME

1. Alimentation: choisissez des aliments riches en nutriments pour votre corps, tels que les noix, les graines, les fruits et les légumes de saison.
2. Buvez suffisamment d'eau. L'eau est le moyen de transport par excellence pour faire circuler tous vos éléments nutritifs et nutraceutiques à travers l'ensemble de votre corps. Buvez 1,5 litre d'eau réparti sur la journée.
3. Améliorez votre digestion avec du jus de citron. Chaque matin et avant le repas du soir, boire le jus d'un demi citron dans un verre d'eau à température ambiante va booster votre digestion. Ainsi, vous absorberez mieux les minéraux et les oligo-éléments dans votre corps.
4. L'absorption des minéraux est rendue plus difficile par les substances contenues dans les céréales, le pain et les pâtes. L'absorption du zinc est rendue plus difficile par les substances contenues dans l'ail et les oignons.