

Guide Pratique : Réussir sa cure d'huile de foie de morue

Pourquoi faire une cure ?

- Apport riche en Vitamine A (santé visuelle et immunitaire)
- Source naturelle de Vitamine D (fixation du calcium et moral)
- Richesse en Oméga-3 (santé cardiovasculaire et cognitive)

Checklist avant de commencer

- Vérifier la qualité : privilégier une huile purifiée et certifiée sans métaux lourds
- Consulter un professionnel de santé en cas de traitement médicamenteux
- Vérifier la date de péremption et les conditions de conservation (au frais et à l'abri de la lumière)
- S'assurer de l'absence d'allergie aux poissons

Posologie et recommandations

- Respecter scrupuleusement la dose indiquée sur le flacon ou par votre médecin
- Ne jamais dépasser les doses journalières recommandées (risque d'hypervitaminose A et D)
- Prendre de préférence au cours d'un repas pour une meilleure absorption
- Privilégier une cure de 1 à 3 mois, idéalement durant la période hivernale

Contre-indications majeures

- Femmes enceintes ou allaitantes (sauf avis médical strict)
- Personnes sous traitement anticoagulant
- Personnes souffrant d'hypercalcémie ou de calculs rénaux
- Enfants en bas âge sans suivi pédiatrique

Suivi de cure : points de vigilance

- Noter la date de début de cure
- Surveiller l'apparition d'effets secondaires (troubles digestifs, nausées)
- Arrêter la cure en cas de réaction cutanée ou de maux de tête persistants

- Conserver le flacon au réfrigérateur après ouverture pour éviter l'oxydation