

Tonus et vitalité



La résistance à la fatigue devient de nos jours une priorité centrale. En effet, nous avons tous besoin de plus d'énergie, de tonus, de vitalité pour satisfaire aux conditions d'existence actuelles. Et souvent nos ressources personnelles ne sont plus au rendez-vous.

Aussi est-il de nos jours devenu possible nécessaire d'appliquer une stratégie nutritionnelle adaptée à nos besoins ?

Les indications nutritionnelles suggérées dans ce document ne s'appliquent qu'aux états de baisse de tonus dus à des déficits nutritionnels et non à des pathologies particulières.

FORME, TONUS, BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

Comment faire le plein de vitalité

Dans une situation de fatigue, il convient en premier lieu d'augmenter la capacité de résistance organique et de ce fait il importe de relancer le fonctionnement métabolique en comblant les déficits en éléments vitaux grâce à des apports nutritionnels hautement performants : les substances nutritives choisies doivent être adaptées à l'organisme et parfaitement assimilées.

Leurs formes biochimiques doivent être impérativement équivalentes à celles des nutriments que l'on retrouve dans les aliments sains. Si cette exigence n'est pas respectée, l'organisme s'en trouve à la longue fragilisé, son aptitude métabolique s'en trouvant réduite.

Tonugen® fournit sous les formes alimentaires un ensemble équilibré de principes nutritionnels tout en reconstituant les réserves de l'organisme.

Pendant la période hivernale, il convient de remédier au manque de vitamines liposolubles et

notamment de la vitamine D3 indispensable à l'assimilation du calcium et du phosphore.

Les femmes, en cumulant plusieurs facteurs de risque (besoins élevés liés au cycle mensuel, faible consommation de produits carnés, abus de thé ou de café), les enfants en cours de croissance et les personnes âgées (souvent déficitaires en vitamines B9 et B12) sont les plus susceptibles de développer un déficit en fer. C'est à eux que s'adressent particulièrement les compléments alimentaires riches en fer.

La **Vitamine D3**, il apporte 25 µg de vitamine D3 naturelle par capsule, soit 1000 UI.

D'autre part, certaines manifestations physiologiques accompagnant une baisse de vitalité peuvent être induites ou accentuées par des déficits spécifiques, en fer ou en magnésium, relevant plus spécifiquement d'un apport de **Ferolim®**, de **Germag®** ou **Cap sérénité®**, qu'il est alors souvent recommandé de conjuguer à la prise de **Tonugen®**.

LA BAISSSE DE VITALITÉ

Un phénomène récurrent

La perte de vitalité se manifeste progressivement par une moindre résistance aux efforts physiques et intellectuels, un sommeil agité ou peu réparateur, une capacité de récupération réduite, un état de fatigue permanent, une humeur maussade, une baisse de moral, et souvent présent, un besoin compensatoire de stimulants.

Des troubles physiologiques ou émotionnels divers accompagnent en général la perte de vitalité et l'on peut observer aussi bien des contractions musculaires (aux mollets), une fragilité des phanères, de l'inappétence, des spasmes digestifs, des remontées acides, qu'une perte de concentration intellectuelle, de l'instabilité émotionnelle, de l'irritabilité, de l'anxiété...

Ce sont autant de signes révélant un épuisement des réserves en minéraux et micro-éléments résultant d'un surmenage physique ou intellectuel, d'un stress soutenu, et couramment d'une alimentation dévitalisée et carencée, en particulier chez les sujets spasmophiles et principalement aux époques ou circonstances de la vie où les besoins nutritionnels sont accrus (croissance, grossesse, allaitement, maladies infectieuses, convalescence post-opératoire, vieillissement).

La mauvaise assimilation des nutriments est induite aussi bien par l'alimentation dévitalisée (surcharges alimentaires, toxémie) que par les déficits d'apport proprement dits.



ETAT DE FATIGUE

Avec déficit en fer

Feralim® est particulièrement recommandé à toutes les femmes en âge de procréer dont la grande majorité présente un déficit en fer.

1- Participe au métabolisme normal du fer à l'aide des vitamines A et B2 et à son transport normal à l'aide du cuivre. Le fer, le cuivre, le manganèse, les vitamines B2, B6, B12 et C participent au métabolisme énergétique normal.

2 - Contribue à la formation des globules rouges et de l'hémoglobine grâce au bisglycinate de fer, à la formation des globules rouges avec les vitamines B6 et B12, à la formation normale du sang et à la croissance des tissus maternels au cours de la grossesse grâce à la vitamine B9.

3 - Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire grâce au bisglycinate de fer, au cuivre, au sélénium, aux vitamines A, B6, B9, B12 et C.

4 - Contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif grâce au manganèse, au cuivre, au sélénium et aux vitamines B2 et C.





Avec déficit en magnésium

>> *Germag®*

1 - Contribue au fonctionnement normal du système nerveux et aux fonctions psychologiques normales grâce au magnésium et aux vitamines B1, B3, B6, B8, B12 et C.

2 - Contribue à réduire la fatigue et participent au métabolisme énergétique normal à l'aide du magnésium, des vitamines B2, B3, B5, B6, B12 et C.

3 - Contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif (radicaux libres) grâce aux manganèse, cuivre, sélénium et zinc ainsi qu'aux vitamines B2, C et E.

Contribue au maintien d'une glycémie normale à l'aide du chrome et à une fonction thyroïdienne normale grâce au sélénium.

Participe au métabolisme glucidique normal grâce au zinc.

- Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire à l'aide des vitamines A, B6, B9, B12 et C ainsi qu'à l'aide des cuivre, sélénium et zinc.

>> *Cap sérénité® G+*

1 - Favorise la résistance physique et mentale grâce à la Rhodiola rosea L..

2 - Contribue au fonctionnement normal du système nerveux et aux fonctions psychologiques normales grâce au magnésium et aux vitamines B1, B3, B6, B8, B12 et C.

3 - Procure un effet bénéfique sur la fatigue grâce à la Rhodiola rosea L., au magnésium, aux vitamines B2, B3, B5, B6, B9, B12 et C.

4 - Contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif (radicaux libres) grâce au manganèse, cuivre, sélénium, zinc ainsi qu'aux vitamines B2, C et E. Contribue au maintien d'une glycémie normale grâce au chrome et à une fonction thyroïdienne normale grâce au sélénium.

5 - Participe au fonctionnement normal du système immunitaire grâce aux vitamines A, B6, B9, B12 et C ainsi qu'aux cuivre, sélénium et zinc.