



TONUS ET VITALITÉ

La résistance à la fatigue devient une priorité centrale : nous avons tous besoin de plus d'énergie, de tonus, de vitalité pour satisfaire aux conditions d'existence actuelles. Et souvent ces ressources personnelles ne sont plus au rendez-vous. Aussi est-il de nos jours devenu nécessaire d'appliquer une stratégie nutritionnelle adaptée à nos besoins.

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.

Dans la mesure où un examen médical approfondi ne révèle aucune pathologie justifiant un traitement spécifique, la plupart des manifestations organiques liées à la fatigue, énoncées plus haut, relèvent d'une cure de Tonugen.

Tonugen+ fournit sous les formes alimentaires assimilables un ensemble équilibré de principes nutritionnels capables de rétablir des fonctions physiologiques normales tout en reconstituant les réserves de l'organisme. (consulter la fiche technique de **Tonugen+**) Pendant la période hivernale, il convient de remédier au manque de vitamines liposolubles et notamment de la vitamine D indispen-

sable à l'assimilation du calcium et du phosphore et même du magnésium). Un apport optimal en vitamines liposoluble est assuré par **ADEO3** (consulter la fiche technique d'ADEO3)

D'autre part, certains troubles accompagnant une baisse de vitalité peuvent être induits ou accentués par des déficits spécifiques, en fer ou en magnésium, relevant plus spécifiquement d'une cure de Feralim ou de Germag, qu'il est souvent recommandé de conjuguer à une cure de Tonugen+.

LA BAISSÉ 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 contractures 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 CARENCE EN FER

Il se manifeste par une perte d'énergie, d'entrain, la pâleur de la peau et des muqueuses, de l'essoufflement au moindre effort, des étourdissements, des "mouches volantes", des maux de tête, des bourdonnements d'oreilles. L'on constate aussi de la somnolence, une baisse des performances intellectuelles, de l'irritabilité, une perte de motivation, une diminution de la résistance aux infections...
En dehors de pathologies nécessi-

tant un traitement spécifique, il peut être attribué à des besoins nutritionnels accrus (croissance, périodes menstruelles, grossesse, allaitement, maternités successives, convalescence, entraînement sportif intensif, régime végétarien strict, vieillissement). Il est particulièrement recommandé à toutes les femmes en âge de procréer dont la grande majorité présente un déficit en fer.
Feralim assure une assimilation optimale du fer et une excellente

tolérance digestive.
(consulter la fiche technique de **Feralim**)



ETAT DE FATIGUE AVEC CARENCE EN MAGNÉSIUM

L'on constate de façon générale : fatigabilité, lassitude, nervosité, émotivité, anxiété, angoisse, déprime...
Parmi les manifestations physiologiques fréquemment rencontrées : hypoglycémie, troubles du sommeil, fourmillements, crampes et douleurs musculaires, spasmes au niveau de la gorge, spasmes gastriques ou intestinaux, crispation des mâchoires, impatiences dans les membres, tremblements, névralgies, tachycardie, troubles de l'apprentissage, hypersensibilité à l'environnement...

Les déficits en magnésium sont le plus souvent attribués à une insuffisance d'apports nutritionnels, à un excès d'excitants, à un terrain spasmophile susceptible de se révéler au cours de la croissance, la puberté, des grossesses, à la suite d'un surmenage, d'un stress intense, d'une détresse morale...

Germag apporte les nutriments permettant l'assimilation et la rétention tissulaire du magnésium et

agissant en synergie contre les effets du stress endogène et exogène.
(consulter la fiche technique de **Germag**)

Les états de fatigue s'accompagnant d'un surmenage intellectuel ou cérébral accentué relèvent d'un apport complémentaire en acides gras omega-3 ou en phospholipides :
L'on observe une diminution de la capacité de résistance psychique et nerveuse, de la clarté de réflexion, du tonus psychique, des performances intellectuelles, une difficulté de concentration, une perte d'attention, de mémoire, un apprentissage laborieux.

Ces manifestations peuvent être attribués à un travail intellectuel intense, un excès de concentration, un surmenage des fonctions de la mémoire et de l'analyse, un déséquilibre du rythme travail-repos, sollicitations nerveuses permanentes, sénescence et dégénérescence des neurones.

Consulter les fiches techniques d'**Omega 3 (10/50)**, d'**Omega 3 (35/25)** et de **PhosphO3**

Dans les états de fatigue, commencer par pallier à la déminéralisation : faire une cure de **Tonugen+** ou d'un autre complexe reminéralisant des Laboratoires Lorica si besoin est (**Myriaflor**, **ActiTransit**, **Regenum** ou **OsteoRenov**), et lui associer le ou les complexe(s) nutritionnel(s) spécifique(s) de l'état de fatigue (**Feralim**, **Germag**, **Omega 3 (10/50)**, etc...)

