

## APITHÉRAPIE



### Les bienfaits des produits de la ruche : choisissez français et Bio !

Les trois trésors de la ruche et des abeilles sont la GELÉE ROYALE, la PROPOLIS et le POLLEN.

- La gelée royale, substance sécrétée par les abeilles est la nourriture exclusive de la Reine des abeilles. Elle a des bienfaits remarquables sur le corps humain, elle fournit des vitamines et minéraux provenant de sources naturelles. La gelée royale augmente notamment le tonus et stimule les défenses naturelles car elle est riche en nutriments et vitamines de croissance du groupe B. La gelée royale agit comme une substance générale

réparatrice du corps, elle contribue à améliorer l'activité du système immunitaire, stimule les capacités de travail mental, l'adaptation du corps augmente dans les situations extrêmes et épuisantes. La gelée royale contribue à nous maintenir en pleine forme, à stimuler votre fonction psychique et booster vos performances physiques et intellectuelles pendant les périodes très chargées.

- La propolis est élaborée par les abeilles en mélangeant des substances résineuses recueillies sur certaines parties de végétaux entre autre les jeunes bourgeons de certains arbres : peuplier, frêne, aulne, bouleau, orme,...) à de la cire et à des

sécrétions salivaires. Elles l'utilisent pour calfeutrer et aseptiser leur habitat. La propolis est un concentré de substances protectrices. Elle contient majoritairement des polyphénols, dont des flavonoïdes, des acides phénoliques, des esters d'acides aromatiques et des huiles essentielles. Cette combinaison de substances antiseptiques contribue naturellement à la protection, à la résistance de l'organisme et préventives des affections urinaires, digestives et respiratoires et bien d'autres actions.■

Découvrez les vertus du pollen sur [www.vitaleforme.com](http://www.vitaleforme.com)

## UNE BONNE IMMUNITÉ TOUTE L'ANNÉE

2€90



### ÉDITO

**Patrice Mairot**

Ingenieur en biologie  
Conseiller en nutrition

Dans ce numéro spécial nous attirons toute votre attention sur nos interactions avec la biosphère, leurs délicats équilibres et les subtiles flux énergétiques et telluriques vitaux qui influencent nos défenses immunitaires.

Rappelons nous que toutes les espèces sont liées en chaînes vitales d'interdépendances. Notre biodiversité planétaire est en grand danger et nous oblige assurément à revoir rapidement notre surexploitation des ressources et à les rendre renouvelables. Notre planète Unique n'est pas une ressource, c'est un habitat commun à toutes les espèces : les plantes représentent 83% des êtres vivants, les bactéries 13% et les autres êtres vivants près de 5% dont les insectes, champignons, les virus,... puis les autres animaux dont nous ne représentons que 0,01% de cet écosystème.

Que ce soit en matière de croissance de notre espèce, de notre façon de nous nourrir, de vivre, de nous alimenter ou de nous soigner, nous devons retrouver cet équilibre en harmonie symbiotique avec les principes biologiques de la Nature.

Les défenses immunitaires de notre organisme, suivent les mêmes principes tout autour de la Terre, entre les humains, dans notre corps, entre nos différents organes et systèmes cellulaires qui interagissent en interne et en externe avec les stress, les agressions et les parasites qui circulent en plus en plus vite. Les solutions de prévention naturelles sont donc les plus adaptées et les plus durables. Aujourd'hui avec les graves crises sanitaires, il faut agir en harmonie avec notre environnement.

## ESPACE NATURE

Diététique • Nutrition • Beauté



MAGASIN CONSEIL BIO & DIÉTÉTIQUE

Vente de produits naturels, biologiques et diététiques, cosmétiques et soins naturels, sport, minceur, réformes alimentaires, livres spécialisés, équipements et matériels d'hygiène de vie

Conseils personnalisés  
Produits biologiques,  
diététiques et hygiène de vie

[www.espacenature.com](http://www.espacenature.com)

04 74 65 38 65



## Trésor des Abeilles l'énergie vibratoire de la ruche



laboratoire  
**l'Axe  
BIO**

Une gamme de compléments alimentaires bio qui associent des produits d'apiculture française aux actifs de plantes médicinales.



## ACÉROL' ACTIF®



Contribue à réduire la fatigue et à booster le métabolisme.

Maintient le fonctionnement normal du système immunitaire, contribue à la formation normale du collagène pour tout l'organisme.



**Naturège®**  
[www.naturege.com](http://www.naturege.com)

## L'ACÉROLA

Une cerise gorgée de vitamine C, vitamine essentielle pour l'immunité, la vitalité, et tous nos tissus.

Fruit comestible issu d'un arbuste sauvage, l'acérola est consommé depuis très longtemps par les Indiens d'Amazonie car elle contient de grosses doses d'acide ascorbique (vitamine C). L'acérola est notamment utilisé pour lutter contre les diarrhées, la dysenterie et les troubles hépatiques.

Les conquistadores espagnols n'ont pas manqué de découvrir les vertus de ce fruit dès le XVI<sup>e</sup> siècle et ce sont eux qui lui ont donné le nom d'acérola. Une chose est sûre, son nom scientifique lui est attribué au XVIII<sup>e</sup> siècle par un naturaliste suédois, en hommage au botaniste italien Marcello Malpighi.

En jus, l'acérola a très rapidement été utilisé par les navigateurs pour prévenir les risques de scorbut, maladie mortelle liée à une carence en vitamine C.

Cerise des Antilles ou cerise des Barbades, derrière ces appellations se cache encore l'acérola, une baie

rouge qui contient 80 fois plus de vitamine C que l'orange.

La vitamine C, puissant antioxydant cellulaire et essentiel cofacteur est aussi appelée acide ascorbique. Son nom vient d'une carence en produits frais, le scorbut, dont dépréciaient de très nombreux marins au long court. Progressivement disparu au cours du XIX<sup>e</sup> siècle, le scorbut refait parler de lui en 2018, à cause des carences nutritionnelles.

Nous sommes dépendants des apports alimentaires en vitamine C en privilégiant les fruits et légumes frais entiers. Mais celle-ci étant très sensible à l'oxydation, elle s'altère rapidement. Ne pouvant pas être stockée nous devons constamment apporter de la vitamine C à notre organisme en la répartissant toute au long la journée, l'acérola est une solution particulièrement adaptée, à une prise suffisante.

### ACTIVITÉS BIOLOGIQUES PRINCIPALES DE LA VITAMINE C :

- Maintient le fonctionnement du système immunitaire pendant et après un exercice physique intense.
- Participe à la formation du collagène afin d'assurer le fonctionnement optimal des vaisseaux sanguins, des os, des cartilages, des gencives, de la peau et des dents,...
- Contribue à un métabolisme énergétique et psychologique optimal en préservant les cellules contre le stress oxydatif, en réduisant la fatigue, et en améliorant l'efficacité de la vitamine E et du fer.
- Recommandée pendant les périodes de changement de saison. ■

suite de l'article sur [www.vitaleforme.com](http://www.vitaleforme.com)

## DYN'ACTIF®



Contribue à réduire la fatigue et à réguler l'activité hormonale.

Protège les cellules contre le stress oxydatif et maintient le fonctionnement normal du système immunitaire.



**Naturège®**  
[www.naturege.com](http://www.naturege.com)

## GINSENG, LA RACINE DE LONGUE VIE



Véritable panacée, le ginseng tonifie, décuple l'énergie et aide le corps et l'esprit.

Si sa qualité naturelle et son mode de préparation respectent l'équilibre vital, il contribue véritablement à améliorer les performances physiques et psychiques.

Au-delà d'une prise occasionnelle, il agit comme un véritable adaptogène quand il est consommé régulièrement.

Son action est remarquable sur la gestion du stress, la concentration intellectuelle, l'immunité, la fatigue et le réglage des fonctions endocriniennes et nerveuses. Vous l'avez compris le ginseng blanc (*Panax Meyer*) n'est pas pour rien le champion incontesté de la phytothérapie.

C'est une plante médicinale utilisée en médecine chinoise depuis 5000 ans aux effets scientifiquement reconnus aujourd'hui à travers le monde pour ses vertus adaptogènes et énergisantes et ses nombreux autres bienfaits sur l'ensemble du corps et de l'esprit. Les substances

actives du ginseng se trouvent principalement dans la racine. Symboliquement le ginseng de meilleure qualité ressemble toujours à la forme d'un homme.

Cette plante exceptionnelle et délicate est récoltée à l'âge de 5 à 7 ans. Le vrai ginseng « *Panax ginseng* C.A. Meyer » est principalement originaire de Chine ou mieux de Corée.

Les bénéfices du ginseng sont principalement attribués à une concentration exceptionnelle en ginsénosides, substances actives reconnues comme étant des neuroprotecteurs, des antioxydants et stimulants efficaces pour le système immunitaire et régulateur du système nerveux. Le ginseng tonifie, décuple l'énergie et aide au rétablissement de divers maux et dérèglements en stimulant les défenses naturelles.

Il est encore plus efficace en prévention.

Il contribue à améliorer la performance physique et intellectuelle à tout âge. Son caractère adaptogène accroît de manière générale la résistance de l'organisme aux divers stress en exerçant une action rééquilibrante

sur plusieurs organes ou fonctions physiologiques.

### ACTIVITÉS BIOLOGIQUES PRINCIPALES :

- Aide à améliorer les performances physiques et mentales.
- Aide à réduire la fatigue et contribue à la résistance du corps face au stress temporaire et améliore la concentration.
- Soutient le système immunitaire.
- Stimule le système hormonal et la libido.
- Plante remarquable car adaptogène. ■



suite de l'article sur [www.vitaleforme.com](http://www.vitaleforme.com)

## MAGNÉSIUM : GARE AUX CARENCES !



Le magnésium, minéral abondant du corps humain, est essentiel à la majorité des processus biochimiques de l'organisme. Il intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques intracellulaires.

D'après la grande étude « SUVIMAX », lancée par les autorités françaises il y a quelques années, 77% des femmes et 75% des hommes sont en dessous de l'apport nutritionnel conseillé.

Il y a de multiples causes à la carence en magnésium :

- Notre alimentation moderne industrialisée, de plus en plus carencée en vitamines, en oligo-éléments, en sels minéraux et surtout en fibres.
- Notre mode de vie et situations stressantes qui induisent un déficit en magnésium lequel augmente la sensibilité au stress.
- Les activités physiques et sportives pratiquées d'une façon intensive, la grossesse, l'allaitement, la pilule contraceptive, l'avancée dans l'âge, les reins en mauvaise santé, les antibiotiques, les médicaments diurétiques, les

cures d'amincissement et diètes répétitives, la consommation régulière d'alcool...

De nombreuses études ont montré le rôle capital et les bénéfices d'un apport quotidien de magnésium sur la santé, soit 6 mg de magnésium par kilo et par jour fixé par l'ANC :

- Le magnésium améliore la résistance au stress et contribue à réduire la fatigue physique et morale.
- Il permet une régulation du rythme cardiaque et protège contre les risques d'AVC, d'infarctus et d'hypertension artérielle.
- Il joue un rôle essentiel pour la bonne santé des os et des dents.
- Il participe à la transmission neuromusculaire de l'influx nerveux et aide au bon fonctionnement musculaire.
- Il joue un rôle important dans la prévention des maladies hépatiques, dans le système de détoxification ; il diminue l'inflammation, le stress oxydatif.
- Il est aussi utile pour la régulation du taux de sucre dans le sang en réduisant le risque du syndrome métabolique.

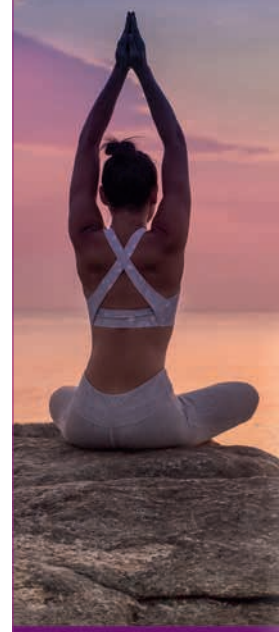
Il peut également prévenir et avoir une action positive sur les troubles du sommeil, les problèmes digestifs, la perte de poids, la sensibilité aux infections, le déclin cognitif de l'âge.

Même avec une alimentation optimisée riche en végétaux, saine et diversifiée, il est souvent nécessaire d'avoir recours aux suppléments nutritionnels pour couvrir nos besoins en magnésium.

Il existe différentes formes de magnésium plus ou moins bien tolérées et assimilées par l'organisme. A cet effet il est préférable de choisir une combinaison de plusieurs sources organiques et liposolubles agissant en synergie, associés avec des actifs de plantes biodynamisés qui contribuent à réguler notre équilibre acido-basique et nos neurones. ■

(+) d'infos sur [www.vitaleforme.com](http://www.vitaleforme.com)

## MAGNÉSIUM 6+



Contribue au fonctionnement normal du système nerveux.

Maintien d'une ossature normale, à une fonction musculaire normale, à un métabolisme énergétique normal, à l'équilibre électrolytique, à réduire la fatigue et qui favorise l'activité cérébrale.



Naturege®  
[www.naturege.com](http://www.naturege.com)

## PRÉPAREZ L'HIVER EN BEAUTÉ AVEC LE ZINC



Le zinc intervient dans plus d'une centaine de réactions enzymatiques différentes. Cette fonction rend le rôle du zinc crucial dans la synthèse de l'ADN, des protéines, de certaines hormones (testostérone et insuline) et dans la lutte contre le stress oxydatif. Le zinc intervient également dans les fonctions immunitaires, cognitives et reproductives, au niveau des fonctions sensorielles : vision, goût, odorat.

Les compléments alimentaires préparés à partir de synergies de zinc chélatés sont plus efficaces :

- Gluconate de zinc, zinc chélaté avec du glucose
- Citrate de zinc, zinc chélaté avec de l'acide citrique
- Oxyde de zinc, particule de zinc de très petite taille donc hautement assimilable

Les complexes ont une efficacité maximum pour renforcer l'immunité, les os et les phanères (peau, ongles, cheveux). Ils permettent une meilleure absorption et des voies métaboliques complémentaires.

AVANTAGES DE L'APPORT DE ZINC À VOTRE ALIMENTATION :

- Gripes, rhumes et maladies gastro-intestinales moins fréquents,
- Cheveux et ongles plus sains, avec un taux de croissance plus élevé et une chute / perte plus faible,
- Meilleures cicatrisation des plaies et des brûlures,
- Effet antioxydant sur la peau qui limite la formation de rides et des tâches de la peau,
- Diminution de l'acné, des ulcères et des aphtes,
- Augmentation des hormones sexuelles chez les hommes et les femmes (augmentation du désir, de la puissance sexuelle, et de la fertilité),
- Prévention des blessures sportives et cicatrisation plus rapide des plaies. ■



(+) d'infos sur [www.vitaleforme.com](http://www.vitaleforme.com)

# VITAKÉ®



Aide à réduire la fatigue et à assurer un fonctionnement normal du système immunitaire.

Soutient les défenses naturelles de l'organisme et protège les cellules contre le stress oxydatif.



Naturege®  
www.naturege.com

## LA MYCOTHÉRAPIE ET L'USAGE MÉDICINAL DES CHAMPIGNONS

Les champignons ont tous des propriétés immunostimulantes et fortifiantes.

Ils aident notre système de défense à se structurer et à produire en quantité adaptée les éléments de défense de l'organisme, globules blancs, lymphocytes, macrophages, interleukine et interféron.

Depuis des millénaires, les champignons médicinaux, en particulier leur mycélium, qui concentre leurs principes actifs, sont utilisés comme immunostimulants, anti-tumoraux et antiviraux.

Ils tirent pour la plupart cette aptitude

à dégrader la cellulose, la plus grosse molécule de « sucre » existante, issue du bois ou des plantes, car ils s'en nourrissent !

En décomposant cette grande chaîne en polysaccharides ou en sucres ramifiés plus petits, ils fabriquent des substances très stimulantes pour notre système immunitaire, les bêta-glucanes.

Bien que pour certains délicieux dans l'assiette, shiitakés, cèpes, pleurotes, champignons de Paris... c'est en les concentrant que l'on tire pleinement leurs effets fortifiants, anti-fatigue et stimulant pour notre immunité.

Une centaine de champignons sont

immunostimulants et environ une quinzaine est notamment utilisée dans les médecines asiatiques ou occidentales.

En cure régulière ou ponctuellement ils ont toute leur place dans la démarche très importante de stimulation immunitaire avant l'hiver, ou dans le complément d'un traitement ou tout simplement en période de convalescence. Ayant même des propriétés adaptogènes, on attribue à certains des effets sur l'humeur, la bonne gestion du stress et même la mémorisation (héricium).

(+) d'infos sur [www.vitaleforme.com](http://www.vitaleforme.com)



# VITÉO® FER



Contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

Contribue à un métabolisme énergétique normal et au transport de l'oxygène dans le sang.



Naturege®  
www.naturege.com

## LE FER ASSURE LE TRANSPORT DE L'OXYGÈNE VITAL

Un oligo-élément essentiel pour lutter contre fatigue et chute de cheveux, mais pas que...

Le fer est un oligo-élément, essentiel pour notre organisme aux proportions chez l'adulte d'environ 3 g chez l'homme et 2,5 g chez la femme.

Le fer a un rôle vital dans :

- la constitution de l'hémoglobine (70-80% du fer) contenue dans les globules rouges du sang,
- la constitution de la myoglobine contenue dans les muscles,
- la composition de nombreuses enzymes indispensables au fonctionnement de l'organisme.

Dans les muscles, il représente que 6% du total du fer de votre corps. La myoglobine est donc le transporteur intracellulaire principal de l'oxygène dans les muscles et stocke l'oxygène dont ils ont grand besoin pour fonctionner. Sa couleur rouge et son abondance dans les muscles, chez certaines espèces, expliquent la différence entre la viande blanche et la viande rouge.

La carence en fer est le trouble nutritionnel le plus courant et le plus répandu dans le monde. Elle touche un grand nombre d'enfants et de femmes (les grossesses et cycles menstruels en réclament un apport dosé régulier), ainsi que les personnes âgées et bien souvent les personnes d'origine d'Afrique du Nord. Le manque de fer est souvent peu visible, les cellules étant mal oxygénées des maux de tête et une fatigue anormale sont les premiers signes d'un déficit en fer et le manque de globules rouges peut mener à l'anémie. L'une des hormones protectrice clef fabriquée par le foie, l'hepcidine, régule l'absorption digestive du fer et en même temps participe à la fabrication de la ferritine, grande réserve du fer.

Nous perdons un peu de fer chaque jour dans nos selles, nos urines, le renouvellement de nos cellules et surtout les menstruations chez la Femme.

Normalement le fer est apporté : - sous forme hémérique par les produits animaux dont 25% est absorbé par les intestins.

- sous forme non hémérique par les produits végétaux dont 5 à 10% sont mal absorbés par les intestins.

De plus certains inhibiteurs alimentaires bloquent souvent son absorption : le calcium des produits laitiers, le thé, le café à cause des tanins, ainsi que l'acide phytique des céréales complètes et légumineuses en cas de surconsommation.

(+) d'infos sur [www.vitaleforme.com](http://www.vitaleforme.com)

PENSEZ À VOUS ABONNER AU MAGAZINE VITALEFORME !

ABONNEMENT NUMÉRIQUE 3,80 € SEULEMENT & 1 AN DE EBOOK AU MAGAZINE vitaleforme



VITALEFORME est un magazine indépendant qui a choisi de diffuser les principales tendances actuelles en produits naturels. VITALEFORME a pour vocation d'aborder les thèmes liés à l'hygiène de vie et à la santé naturelle. VITALEFORME est un support technique proposé par les professionnels du conseil en santé naturelle et beauté.

EJINOV SARL - 33 rue Paul BERT - 69400 Villefranche - Tél. : 06 61 18 00 16  
Directeur de publication : Patrice MAIROT - Comité de rédaction : Patrice MAIROT  
Création et pré-press : Charlotte Bissuel - N° ISSN 1282-8955 - Dépôt légal Octobre 2020  
Vitaleforme est un journal d'information indépendant publié par la société Ejinov®.

