

# Cap sur...

# **L'IMMUNITÉ & LA VITALITÉ**

Tout savoir sur nos défenses  
immunitaires



DIET HORIZON

**20 ANS À VOS CÔTÉS**



# Le saviez-vous ?

Une **fatigue persistante**, peut être le résultat d'un fonctionnement non optimal du **système immunitaire**<sup>1</sup>.



Le **système immunitaire** des personnes âgées, répond **moins rapidement**<sup>1</sup>

**10 à 25%**

des individus se plaignent d'être **toujours fatigués**<sup>2</sup>.

**5 à 10%**

des adultes sont concernés par un **déficit en vitamine C**<sup>3</sup>.

« Je suis de plus en plus **souvent malade** »

« Tous les ans, je suis **fragilisée** pendant la période hivernale »

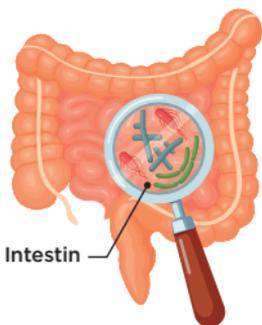
« Je me lève **fatigué** ! »



« J'ai besoin d'un **coup de fouet** pour tenir la journée ! »

# Zoom sur le système immunitaire

Face aux agents pathogènes qui proviennent de l'extérieur et menacent son bon fonctionnement, notre organisme se défend en activant **notre système immunitaire, localisé à 70% dans nos intestins**. S'il est généralement efficace, il peut avoir besoin d'un coup de pouce pour fonctionner de manière optimale.



**La naturopathie** a pour objectif premier d'**établir un équilibre biologique naturel et de le renforcer en cas de faiblesse**. Il est possible de soutenir son immunité et ses défenses naturelles, en ayant **un terrain le plus sain possible, une force vitale optimale et un mental apaisé**.

## Facteurs affaiblissant les défenses immunitaires

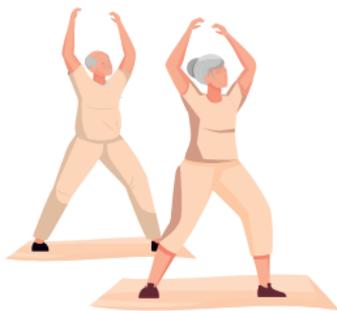
- Stress chronique
- Alimentation non équilibrée
- Sédentarité ou surentraînement
- Surpoids
- Manque de sommeil

## Le point du naturopathe



“Lorsqu'ils sont verts, les fruits de l'**ACÉROLA** contiennent plus de 4 % de leur poids en vitamine C. Cette vitamine contribue à la **réduction de la fatigue** et au **fonctionnement normal du système immunitaire**”.

# Zoom sur le manque de vitalité à l'automne



La **Force Vitale** est présente dans toutes les cultures : en Ayurvéda c'est le Prana. Cette force fondamentale de l'organisme lui donne sa **capacité à réagir, à résister et à récupérer**.

Cependant, à l'arrivée de l'automne, la baisse des températures, le manque d'ensoleillement et la diminution de la luminosité peuvent entraîner une baisse de vitalité qui se manifeste par 3 formes de fatigue.

La **fatigue physique** qui correspond à un manque d'énergie pour bouger. La **fatigue intellectuelle** qui engendre un manque de réactivité, notamment au travail. Et enfin, la **fatigue morale** qui se caractérise par de la lassitude voire de la morosité.

Pour **retrouver son énergie vitale**, il faut parvenir à **trouver le bon équilibre** entre 4 piliers : **alimentation, sommeil, mouvement** et **gestion du stress**.

## Le point du naturopathe



Le **GINSENG** est une plante traditionnellement reconnue comme «**adaptogène**». Les racines de ginseng sont également reconnues pour contribuer au bon fonctionnement du **système immunitaire** et soutenir l'organisme pendant les périodes de **fatigue** et de **stress** et aide à **stimuler la vitalité**<sup>5</sup>.



# Pourquoi est-on plus souvent malade en hiver ?



En **période hivernale**, notre **système immunitaire est fragilisé**. En pénétrant dans le nez, l'air froid est naturellement réchauffé par la **muqueuse nasale qui se dessèche**, protégeant ainsi moins bien contre les virus. Le froid **ralentit** également l'**activité des cellules protectrices**.



Le **manque de luminosité** peut entraîner des **déficits en vitamine D**. Or, cette vitamine contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.



L'hiver est une saison propice à rester au chaud, chez soi. Or les **espaces clos** facilitent la **circulation des virus** (toux, éternuements...).

## Le point du naturopathe



“ Dans la culture asiatique on emploie l'**ASTRAGALE** pour soutenir les **défenses naturelles**<sup>6</sup>. ”

# Conseils pour booster votre force vitale

## 1 Adoptez une alimentation variée et équilibrée

Apportez à votre système immunitaire les **micro-nutriments** dont il a besoin : vitamines A, C et E ainsi que des oligo-éléments comme le zinc (algues, céréales complètes, champignon, foie, graine de courge, œuf, légumineuse, volaille...), le magnésium ou le sélénium (ail, brocoli, levure de bière, saumon, thon, hareng).

## 2 Pratiquez une activité physique régulière

À raison d'1 heure tous les 2 jours ou 30 min par jour. Plutôt en extérieur si possible pour favoriser la synthèse de vitamine D.

## 3 Réservez-vous des moments de relaxation

Pensez à la méditation, au yoga, à écouter de la musique ... Tout ce qui vous permettra de faire diminuer votre taux de cortisol (hormone du stress) et augmenter vos émotions positives !

## 4 Respectez votre sommeil

Écoutez votre corps autant que possible et tentez de vous reposer quand il dit stop ! En effet, un état de fatigue engendre systématiquement une baisse du système de défense de notre corps qui rend plus vulnérable aux agressions de toutes sortes.

### Le point du naturopathe

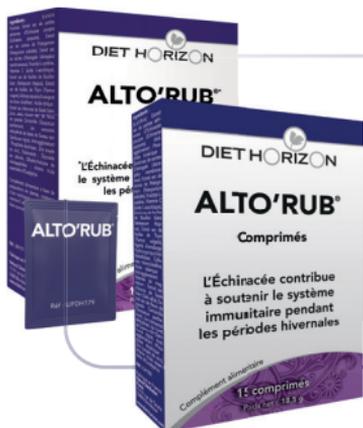


“**D'ÉCHINACÉE** est reconnue traditionnellement pour contribuer au bon fonctionnement du système de défense de l'organisme”.

”

# Les produits Diet Horizon

## Booster son immunité et sa vitalité



Une formule complète à base de 8 extraits secs de plantes dont **l'Échinacée** et **l'Astragale**, qui soutiennent le système immunitaire en hiver, de **Zinc** et de **Vitamine C**, qui contribuent à la **réduction de la fatigue**.

Une formule complète de **7 préparations de fruits & légumes**, **19 vitamines & minéraux** tels que la vitamine C et le fer qui contribue à un métabolisme énergétique normal et **6 préparations de plantes**.



Une formule qui allie la **Gelée Royale** au **Ginseng Rouge** de 6 ans d'âge qui contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et apporte l'énergie manquante et une force vitale positive et aide en cas de **fatigue, et de stress**.

# NATURELLEMENT à vos côtés **DEPUIS 20 ANS**

Marque française **experte & engagée**

**DIET HORIZON** prend un soin particulier à sélectionner des ingrédients de qualité optimale. Dès que la formule nous le permet, nous donnons la priorité aux ingrédients issus de l'**Agriculture Biologique**. Pour assurer la **traçabilité** de nos produits et garantir une **sécurité optimale**, nous choisissons rigoureusement nos fournisseurs.

**Pierre**, notre naturopathe, participe à l'**élaboration de nos formules**, et est à votre écoute pour toutes questions.



[contact@diet-horizon.com](mailto:contact@diet-horizon.com)

Retrouvez tous nos produits  
dans les magasins Bio & diététiques et sur

[www.diet-horizon.com](http://www.diet-horizon.com)

#### Références

1. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15035888>»Immune system effects of echinacea, ginseng, and astragalus: a review. Block KI, Mead MN. Integr Cancer Ther. 2003 Sep;2(3):247-67. Review.
2. <https://www.ameli.fr/herault/assure/sante/themes/asthenie-fatigue/definition-symptomescauses>.
3. HAS. Dosage de la vitamine C dans le sang, mai 2018
4. <https://www.vidal.fr/parapharmacie/complements-alimentaires/vitamine-c-acideascorbique.html>.
5. <https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/ginseng.html>.
6. Calder PC, Kew S. The immune system: a target for functional foods? Br J Nutr. 2002 Nov;88 Suppl 2:S165-77. doi: 10.1079/BJN2002682. PMID: 12495459.
7. <https://www.vidal.fr/parapharmacie/phytotherapie-plantes/echinacees-echinacea-angustifolia.html>.