ORTHOFOODS
LABORATOIRES

VITAMINOR

Le stress de la rentrée



Au retour des vacances, chacun souhaite prolonger les bienfaits de ces moments de repos et de détente. La rentrée, qu'elle soit scolaire, universitaire ou professionnelle, peut être source de stress, d'angoisse et d'anxiété. Cela se manifeste par :

Troubles du sommeil : L'anxiété liée à la rentrée peut perturber le sommeil, provoquant des insomnies ou des réveils fréquents.

Problèmes digestifs : Le stress peut également affecter notre système digestif, entraînant des maux d'estomac, des ballonnements ou même des troubles du transit. Cela est dû à l'activation de l'axe intestin-cerveau.

Augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle : Sous l'effet du stress, le cœur bat plus rapidement et la pression artérielle augmente, ce qui peut accentuer les risques de problèmes cardiaques à long terme.

Troubles de l'humeur : Une sensation persistante d'anxiété, avec un sentiment de nervosité ou d'inquiétude. Les personnes deviennent plus irritables, avec une moindre tolérance aux frustrations quotidiennes et parfois une baisse de la motivation, rendant difficile l'accomplissement des tâches les plus simples.



Comment aborder la rentrée de façon sereine et ne pas perdre le bénéfice des vacances ?

Pour prolonger les bienfaits de l’été :

•Il faut soigner son alimentation en respectant nos bio-rythmes. Le choix des aliments est fondamental (produits de saison et si possible locaux), bannir les produits ultra-transformés. La chronobiologie conseille de prendre un petit déjeuner copieux en limitant les aliments à indice de glycémie élevé. Le repas de midi doit être équilibré. Le soir, un repas léger ou un jeûne intermittent jusqu’au lendemain matin.

• Il faut bien s’hydrater tout au long de la journée avec de l’eau ou des tisanes et limiter les boissons du commerce et les excitants (café)

.

•Il faut pratiquer une activité physique régulière. Le sport est un excellent stimulant du système immunitaire et permet d’évacuer le stress. Les techniques de relaxation sont très bénéfiques.

LES SOLUTIONS VITAMINOR

Troubles du sommeil :

Les extraits secs de plantes permettent de régulariser le sommeil sans entrainer d'accoutumance.



Calmo complex à base de Passiflore, de Valériane et d'Eschscholzia, propose une synergie d'action pour contribuer à un bon équilibre du sommeil et procurer un repos nocturne réparateur.

Conseil d'utilisation : 1 à 2 gélules après le repas du soir, une heure avant le coucher, pendant un mois à renouveler si besoin

Emploi déconseillé aux enfants de moins de 12 ans.

Le magnésium est un élément essentiel pour soutenir le système nerveux et le système immunitaire. le magnésium, apporté sous forme organique est mieux absorbé et n'entraîne pas de désagréments intestinaux (type diarrhée, ballonnement)



Magnesio complex propose une synergie d'action autour du Magnésium : du magnésium sous forme de bisglycinate entouré de nutriments complémentaires (B1 et B6). La taurine et le silicium de la feuille d'Ortie facilitent l'absorption du Magnésium. Le dosage d'une gélule est à 20% des AR pour permettre une adaptation aux besoins des consommateurs et pour permettre de multiplier les prises au cours de la journée.

Conseil d'utilisation : 1 à 5 gélule par jour le matin - le midi - le soir (facilite le sommeil), cure d'un mois à renouveler si besoin

Les acides gras poly insaturés à longues chaînes sont les alliés du système cardiovasculaire et du système nerveux. Ils soutiennent le système immunitaire.



Super Oméga 3 complex est un complément riche en Acides Gras Poly-Insaturés oméga 3 issus de petits poissons des mers froides associés à de l'acide gamma linolénique (GLA) issu de l'onagre.

Il propose une synergie d'action pour contribuer à soutenir les fonctions cardiaques, circulatoires et mentales.

Conseil d'utilisation : 1 gélule au repas du soir 5 jours sur 7. Cure de un mois à renouveler si besoin

Précautions d'emploi chez les personnes présentant des allergies aux poissons (huile et enveloppe de la capsule) et au Soja (lécithines)

Problèmes digestifs :



Profloro Complex est à base de lactobacilles ou probiotiques (L.rhamnosus - L.caséï - L.plantarum) pour favoriser une flore intestinale équilibrée et saine et un transit normal et régulier, faciliter une bonne assimilation des aliments et renforcer le système de défense intestinal.

Ce complexe permet d'améliorer en douceur les multiples problèmes passagers liés aux dysfonctionnements de la flore intestinale et notamment aux fermentations excessives.

Conseil d'utilisation : 1 gélule le matin à jeun. En une cure d'un mois. 1 gélule contient 20 milliards de germes minimums.

Troubles de l’humeur :



Une baisse de la motivation

Actio complex propose une synergie d’action pour contribuer à réduire de façon physiologique les états de stress passagers inducteurs de fatigue grâce à l’association de l’acide aminé précurseur des catécholamines (phénylalanine) associé au magnésium et aux cofacteurs enzymatiques de la synthèse des catécholamines(vitamines C et B).

Les plantes adaptogènes Eleuthérocoque et Rhodiola soutiennent l'organisme en cas de fatigue et de faiblesse passagères.

Conseil d’utilisation : une gélule le matin et le midi au moins pendant trois semaines. Ne pas prendre après 16h00

Précautions d’emploi : chez la femme enceinte ou qui allaite. Contre indiqué en cas de phénylcétonurie,



De l’irritabilité

Trypto Complex, un complément à base de tryptophane et de griffonia deux précurseurs de la sérotonine (médiateur de l’humeur) et de la mélatonine (hormone du sommeil)

Conseil d’utilisation : 1 gélule vers 10h ou après 17h, à distance des repas, minimum 2h après.

La cure doit être poursuivie au moins pendant 3 semaines.

Précaution d’emploi : Ne doit pas être consommé par les femmes enceintes et chez les enfants, ni par les patients sous antidépresseurs ou souffrant d’insuffisance rénale. Ne pas utiliser pendant des périodes prolongées, sans consulter votre médecin.

Augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle :



Enzymo complex propose une synergie d'action pour contribuer à réduire de façon physiologique un état d'hyper-excitabilité non pathologique de la fonction cardiaque grâce à l'action bénéfique de l'aubépine associée aux oméga 3 du lin, au magnésium, au zinc et à la vitamine B1.

Cette action est complétée par l'action des vitamines B sur le système nerveux et sur le métabolisme énergétique.

Une protection des cellules contre le stress oxydatif est assurée par les vitamines E, B, le coenzyme Q10 et le zinc.

Conseil d'utilisation *: (associer à Super Omega3) 1 gélule au repas du soir. Cure d'un mois à renouveler*

Augmentation de la pression artérielle :



Tenso Complex propose une synergie d'action pour contribuer à la santé cardiaque (huiles de poisson et d'onagre) et micro circulatoire artérielle (ginkgo-resvératrol), pour contribuer à la régulation de la tension artérielle (arginine, olivier, quercétine) et des échanges ioniques (magnésium et potassium), pour contribuer à protéger les cellules contre le stress oxydatif et le vieillissement (resvératrol)

Conseil d'utilisation : (associer à Super Omega3) : 2 gélules de poudre A et 1 capsule d'huile B au repas du soir. Pendant un mois à renouveler.

Précautions d'emploi chez les personnes présentant des allergies aux poissons (huile et enveloppe de la capsule et de la gélule) et au Soja (lécithines).

Consulter un médecin en cas de prise simultanée d'anti-coagulants. Ne pas utiliser pendant la grossesse ou l'allaitement.

La composition de nos formules est détaillée sur le site Vitaminor www.vitaminor.eu :













Adresses mail :

•Commandes : info@vitaminor.eu
•Conseils : laboratoire.fr@vitaminor.eu

Numéros de téléphones gratuits :

•Commandes particuliers : **01 82 88 08 70** (du lundi au vendredi de 9h à 18h)

•Professionnels de santé et assistance conseils - SAV : 05 56 03 50 70 du lundi au vendredi de 9h à 13h (possibilité de laisser un message sur le répondeur)

