



Bonjour

Dans la continuité de la lettre précédente ([à relire ici](#)), qui évoquait comment booster votre vitalité, j'aimerais vous parler aujourd'hui d'un complément alimentaire d'exception à base de plantes qui associe Vitamines C, D et B6, Zinc et Magnésium.

Zoomons d'abord sur quelques propriétés particulières de ces précieux composants, en lien avec la stimulation de notre énergie et la prévention des pathologies hivernales :



L'action « coup de fouet » de **la vitamine C** sur la vitalité et les défenses immunitaires, ainsi que son rôle protecteur des infections telles que les maladies hivernales auxquelles beaucoup sont confrontés en ce moment (rhumes et compagnie) ne sont plus à prouver.

Et bien davantage encore, puisque cette vitamine est considérée comme vitale depuis longtemps ! Pour preuve, une absence totale dans notre organisme et la mort survient pour cause de scorbut, alors que la simple consommation de quelques oranges nous en préserve.

Ce que l'on sait moins sur la vitamine C, c'est qu'elle constitue également un précieux **allié anti-stress**.

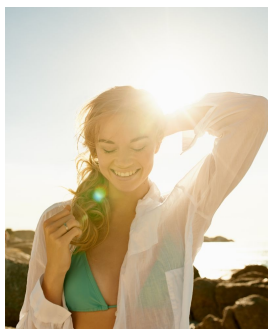
Son effet sur le sommeil est encore moins connu. La tendance est plutôt à penser qu'elle « exciterait », alors que des études ont démontré que les personnes manquant de vitamine C présentaient **davantage de troubles du sommeil**.

La vitamine C diminue la fréquence des réveils nocturnes, agit sur la durée du sommeil et réduit les apnées du sommeil.

### **La supplémentation en vitamine C est essentielle et nécessaire.**

En effet, contrairement aux animaux, l'organisme humain **ne fabrique pas** cette vitamine. Nous devons l'absorber via la nourriture. De plus, notre corps n'a pas la capacité de la stocker. Or une alimentation pauvre en fruits et légumes (principales sources de vitamine C) et l'agriculture intensive (qui appauvrit en nutriments les produits cultivés) ne fournissent pas la quantité journalière recommandée.

Plusieurs études canadiennes, américaines et britanniques, publiées entre 1997 et aujourd'hui, constatent et démontrent un véritable effondrement de la teneur en nutriments dans nos aliments. Il faudrait manger **100 pommes** de nos jours pour obtenir la même quantité de vitamine C que dans **une seule pomme** cueillie en 1950 !



**La vitamine D** a également un rôle majeur dans la santé (absorption du calcium, rôle dans la formation des os...). Grâce à son action sur notre système immunitaire, elle participe comme la vitamine C à **la prévention des infections hivernales**. Elle est produite par notre corps sous l'action des rayons du soleil.

***Nous avons donc vraiment besoin d'elle en ce moment !***

La vitamine D est à l'origine de très nombreuses hormones (on parle de précurseur ou de pro-hormone), c'est pourquoi sa présence est **capitale** pour la santé.

Par exemple, la vitamine D intervient dans la synthèse de la sérotonine, hormone de l'humeur. Moins de soleil, donc moins de vitamine D. Voilà pourquoi nous sommes plus bougons ou déprimés en hiver !



**La Vitamine B6** participe activement à notre vitalité et agit contre l'anxiété et le stress. Elle est un co-facteur impliqué dans de multiples processus métaboliques **majeurs du corps**. Son rôle dans l'immunité est avéré. Elle aide aussi à la synthèse de plusieurs neurotransmetteurs impliqués dans l'humeur et contribue à l'absorption de son binôme : le magnésium.

**Le magnésium**, co-facteur dans de nombreuses réactions enzymatiques, « participe à plus de 300 processus biologiques dans le corps, allant de la production d'énergie à la transmission de l'influx nerveux et la relaxation musculaire » ([Sciences & Avenir](#), 15/01/2024). Il permet de lutter contre le stress en agissant sur le **système nerveux**. Il stimule également le **système immunitaire**.

Et enfin, **Le Zinc** est l'un des oligo-éléments les plus importants, car il intervient dans l'activité de multiples enzymes. Il a notamment un rôle clé dans **l'immunité et soutient le système nerveux**. En effet, une carence en zinc peut être à l'origine de fatigue et de défenses immunitaires affaiblies.

Si vous voyez apparaître de petites taches blanches sur vos ongles, il se pourrait que vous manquiez de Zinc.

La solution pour combler toutes ces carences : Le « [Complexe de Vitamines C + D + Zinc](#) ».



C'est **un mélange** unique de vitamines et oligo-éléments indispensables pour **booster votre énergie et vos défenses immunitaires**. Grâce à ce cocktail détonnant, c'est l'ensemble de votre organisme qui est protégé, et qui conserve ou retrouve un équilibre et un fonctionnement optimal.

**Je booste mon énergie et mes défenses immunitaires**

Ces 5 vitamines et minéraux ciblent à eux seuls la **quasi-totalité** des fonctions de notre corps puisqu'ils **régulent ou stimulent les défenses immunitaires, le système nerveux, l'appareil circulatoire et locomoteur** (dont les os et les muscles). Ils participent également à l'élaboration de composants essentiels tels **l'hémoglobine, le collagène destiné aux différents tissus du corps, les neurotransmetteurs**, et nous protège **des inflammations et infections**.

**Le Complexe de Vitamine C + D + Zinc : une synergie riche et efficace d'éléments majeurs pour notre santé.**

*Comment faire ma cure de « Complexe de Vitamine C, D + Zinc » ?*

Consommation conseillée aux adultes : prendre 2 à 3 gélules par jour (matin, midi et soir).

Ce complément alimentaire est compatible avec une cure de [Plasma Marin Sea-AquaCell's](#).

Alors prêts pour une cure ?

**Je commence ma cure**



*Bernadette*

**Bernadette LATOUR**  
Coordinatrice en marketing  
et communication

PS : J'ai oublié de vous dire le « Complexe de Vitamine C + D + Zinc » a obtenu le label "**Made in France**" qui certifie que sa chaîne de

production est 100 % Française, ainsi que le label "[PETA](#)" qui assure que le complément alimentaire est Vegan et non testé sur les animaux.

---

## Suivez-nous sur nos réseaux sociaux



### NAVOTI

Copyright © 2023 NAVOTI SAS, Tous droits réservés.

Pour nous contacter : [contact@navoti.info](mailto:contact@navoti.info)

NAVOTI SAS, ZA Polaxis, avenue de Boulnay, NEUILLE PONT PIERRE 37360, France

- - -  
Vous recevez notre lettre d'information par e-mail sur votre adresse

"{{ contact.EMAIL }}"

Vous pouvez limiter les communications que vous recevez en cliquant ci-dessous...

- - -

Pas envie de recevoir de messages sur la nutrition ?

[Cliquez ici](#) et vous n'en recevrez plus

- - -

Si vous ne souhaitez plus recevoir nos messages :

[cliquez ici pour vous désinscrire définitivement](#)