

# Se fortifier pour l'hiver

Les conseils de Jean-Pierre Rouvinez, droguiste

## Pressions permanentes? Tâches exigeantes? La levure est un fortifiant psychique et physique reconnu.

Composée de micro-organismes végétaux unicellulaires, la levure est une sorte de champignon qui existe en très grand nombre de variétés. La levure utilisée pour les fortifiants est la souche *Saccharomyces cerevisiae*, autrement dit la levure de bière. On y trouve des protéines, des graisses, des hydrates de carbone, tous les acides aminés que l'organisme ne peut pas synthétiser, les vitamines du groupe B, les sels minéraux, les oligo-éléments, des ferments.

La levure est une matière vivante qui contient des acides nucléiques qui sont responsables de nombreux processus enzymatiques et de la synthèse. Elles contiennent des éléments qui renforcent les défenses immunitaires protégeant des infections bactériennes et virales. De par sa teneur en vitamine B, la levure est indiquée contre la fatigue nerveuse, elle est importante pour la qualité de la peau, la respiration cellulaire et la formation des globules rouges.

Enfin, la levure contient du sélénium, connu comme anti-âge et anti-radicaux libres, qui joue un rôle éminent contre les infections.

## Usages et indications

Petits enfants, pour fortifier la croissance et améliorer le développement.

Ecoliers et étudiants, contre la fatigue scolaire, pour résister aux maladies.

Personnes exerçant une activité professionnelle, pour améliorer les capacités de rendement intellectuelles et physiques.

Stress.

Appoint lors de régimes alimentaires.

Mères de famille, pendant la grossesse et l'allaitement.

Sportifs, pour accroître la vitalité et l'endurance sans être un dopant.

Convalescence et fatigue chronique.

50 ans et plus... •

## D'autres produits naturels fortifiant comme :

- Des plantes comme le ginseng
- Le pollen, la gelée royale
- Les germes de céréales
- Des acides aminés

## Non-stop pressure? Demanding tasks? Yeast is a well know psychological and physical tonic.

Composed of unicellular plant microorganisms, yeast is a kind of fungus that exists in a great variety of forms. The yeast that is used for the tonics is from the *Saccharomyces cerevisiae* strain, in other words, brewer's yeast. It contains proteins, fats, carbohydrates, all the amino acids that cannot be synthesised by the body, group B vitamins, mineral salts, oligo elements and ferments.

Yeast is a live matter that contains the nucleic acids that are responsible for numerous enzymatic and synthesis processes. It contains elements that reinforce the immune defences that are a protection against bacterial and viral infections. Through its vitamin B content, yeast is recommended for nervous fatigue, it is important for skin quality, cellular respiration and the formation of red blood cells.

Finally, yeast contains selenium; well know for its anti-aging and anti-free-radical properties, which play an important role against infections.

## Uses and indications

Small children to strengthen growth and improve development.

Pupils and students against school fatigue and to resist illnesses.

Professionally active adults to improve both physical and psychological performance capabilities. Stress.

Complement during dieting.

Mothers during pregnancy and breast-feeding.

Athletes to boost vitality and endurance without being a doping substance.

Convalescence and chronic fatigue.

For the over 50s... •

## Other natural tonic products such as :

- Plants such as ginseng
- Pollen, royal jelly
- Cereal germs
- Amino-acids

