

Le trésor noir de l'Himalaya : destructeur de faiblesse

Le **shilajit** est une substance naturelle exceptionnelle, à la fois rare et fascinante. Il est le résultat de la décomposition, par des micro-organismes, de matières végétales piégées dans les roches montagneuses, notamment celles de l'**Himalaya**, du **Caucase** et de l'**Altaï**.

Traditionnellement utilisé dans les pratiques ayurvédiques, le shilajit est récolté à la main en haute altitude et se présente sous la forme d'une résine noire, souvent appelée « **les larmes de l'Himalaya** ». Sa teneur en acides fulvique et humique, ainsi que sa pureté (absence de métaux lourds ou de pollution), sont synonymes de qualité et d'efficacité. Le shilajit de l'Himalaya et de l'Altaï est d'ailleurs particulièrement réputé pour sa forte concentration en acide fulvique.

Les **Laboratoires Fenioux** ont choisi un shilajit titré à **60 % d'acide fulvique**, récolté dans l'Himalaya et rigoureusement analysé afin de garantir sa qualité. Mais pourquoi le shilajit est-il aussi appelé le « **trésor noir** » ? Cela est dû à sa composition exceptionnelle, riche en acide fulvique et contenant près de **85 minéraux essentiels** (zinc, fer, calcium, cuivre, magnésium...), facilement assimilables. Il constitue ainsi un véritable allié en cas de déficience, capable de booster l'organisme et d'aider à rééquilibrer l'immunité. Dans la nature, l'acide fulvique favorise la croissance végétale en permettant de retenir l'eau et en libérant les nutriments essentiels.

Le shilajit soutient également le bon **fonctionnement cérébral et cognitif** grâce à ses effets neuroprotecteurs. Il intervient dans la transmission neuronale et protège le cerveau du stress oxydatif en luttant contre les radicaux libres. Il améliore ainsi des fonctions telles que l'apprentissage, la mémoire, la concentration ou encore la vitesse d'exécution. On lui attribue des effets nootropes, parfois qualifiés de « **smart drug** », car il contribue à optimiser les performances cérébrales.

Enfin, le shilajit participe au rééquilibrage de la **fonction immunitaire** grâce à ses propriétés adaptogènes, permettant de mieux résister aux agressions extérieures et au stress. Il contribue notamment à augmenter les taux d'IgA, immunoglobulines présentes dans les muqueuses et jouant un rôle important dans la protection contre les agents pathogènes. Il aide aussi à limiter l'**inflammation chronique et le stress oxydatif** : il augmente le taux de glutathion réduit (GSH), puissant antioxydant, diminue le MDA, marqueur de la peroxydation lipidique, améliore la capacité antioxydante globale et réduit la CRP, marqueur reconnu de l'inflammation.



À conseiller dans les cas suivant :

- Stimulant aussi bien neuronal qu'immunitaire
- Développement des capacités cérébrales
- Protection neuronale
- Stress

Fiche technique Shilajit

Conseil d'utilisation :

2 gélules par jour, le matin à jeun, avec un grand verre d'eau.

Composition :

Shilajit (Asphaltum punjabianum), gélule (gélatine), fibres solubles d'acacia (Fibregum™), antiagglomérant : sels de magnésium d'acides gras.

Informations nutritionnelles :

2 gélules par jour vous apportent :

Shilajit : 1 000 mg.

Soit acide fulvique : 600 mg.

Fibres d'acacia : 97 mg.

Présentation : Pot de 60 gélules.

Précautions d'emploi :

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Tenir hors de portée des jeunes enfants.

Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.

Conserver le produit à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.



NUT : PL_AS 348/394



Références bibliographique :

1- Carrasco-Gallardo C, Guzmán L, Maccioni RB. Shilajit: A Natural Phytocomplex with Potential Pro-cognitive Activity. Int J Alzheimer's Dis. 2012 ; 2012(1):674142.

2 - Ghosal S, Lal J, Jaiswal AK, Bhattacharya SK. Effects of shilajit and its active constituents on learning and memory in rats. Phytother Res. 1993 ; 7(1):29-34.

3 -Jaiswal AK, Bhattacharya SK. EFFECTS OF SHILAJIT ON MEMORY, ANXIETY AND BRAIN MONOAMINES IN RATS. Indian J Pharmacol. mars 1992 ; 24(1):12.

4 - Bižanov G, Barinova N, Jonauskienė I. Experimental immunology- Adjuvant effect of Shilajit and plant extracts on the immune responses to bovine serum albumin in hens. Cent Eur J Immunol. 2012 ; 37(2):91-5.

5 - Pingali U, Nutalapati C. Shilajit extract reduces oxidative stress, inflammation, and bone loss to dose-dependently preserve bone mineral density in postmenopausal women with osteopenia: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Phytomedicine. 1 oct 2022 ; 105:154334.