

MOVEZEN Shilajit+ - Un complément naturel issu des montagnes de l'Himalaya

Qualité Supérieure et Sélection Rigoureuse pour un Produit Pur et Puissant





1. Introduction au Shilajit

- ***Histoire et Origine :***

Le Shilajit, surnommé « l'élixir de la vie » dans les anciennes traditions, est une substance naturelle extraordinaire provenant des majestueuses montagnes himalayennes. Depuis des millénaires, il est utilisé dans les systèmes de médecine ayurvédique.

Ce trésor naturel se forme au fil du temps grâce à la décomposition de matières organiques riches en nutriments, piégées dans les strates rocheuses. Ce processus unique, combiné aux conditions extrêmes des hautes altitudes, donne naissance à une résine riche en minéraux et en composés bioactifs. Les populations locales récoltent le Shilajit avec soin, respectant des pratiques ancestrales qui préservent son authenticité et sa pureté.

Présent dans des textes ayurvédiques vieux de plusieurs milliers d'années, le Shilajit continue de fasciner pour ses bienfaits naturels, offrant un lien tangible entre les richesses de la terre et le bien-être humain.

- ***Définition et Nature du Shilajit***

Le Shilajit est une résine naturelle rare, un complément issu de la nature, source de minéraux et d'acides fulviques.

Sa composition unique repose principalement sur l'acide fulvique, un puissant agent bioactif connu pour améliorer l'absorption des nutriments et soutenir les processus métaboliques. En

complément, l'acide humique contribue à l'élimination des toxines, agissant ainsi comme un véritable allié pour une détoxification naturelle.

Naturellement pur et sans additifs, le Shilajit est une symbiose parfaite entre les éléments organiques et minéraux, offrant un équilibre précieux pour le bien-être physique et mental. Cette résine unique est aujourd'hui reconnue pour ses nombreuses applications en phytothérapie et comme complément alimentaire de qualité supérieure.

- ***Objectif : Le Shilajit+, votre allié naturel pour le bien-être et l'énergie***

Le Shilajit+ se distingue comme un complément alimentaire conçu pour répondre aux besoins des modes de vie modernes, souvent exigeants et stressants. Sa composition exceptionnelle en acides fulviques et en minéraux en fait un atout naturel pour soutenir votre vitalité au quotidien.

Ce produit unique contribue au métabolisme énergétique normal, en accord avec un mode de vie sain, tout en favorisant une meilleure récupération physique et mentale. En agissant comme un tonifiant global, il contribue à la réduction de la fatigue associée à une alimentation variée et équilibrée et à soutenir la résistance face aux défis de la vie quotidienne.

Avec le Shilajit+, nous vous offrons plus qu'un simple complément alimentaire : un véritable soutien pour un mode de vie équilibré, afin que vous puissiez libérer tout votre potentiel et atteindre un bien-être durable.



La Légende du Shilajit : Un trésor né des Montagnes Il y a des siècles, les bergers des montagnes de l'Himalaya remarquèrent quelque chose d'étrange. Leurs troupeaux, fatigués après de longues journées, retrouvaient une énergie surprenante en grignotant une résine noire qui suintait des roches. Intrigués, ils essayèrent eux-mêmes cette mystérieuse substance. Très vite, ils réalisèrent qu'elle augmentait leur force et leur endurance.

Cette résine, appelée Shilajit, fut surnommée "l'éllixir de vie". Utilisée dans l'Ayurveda depuis des millénaires, elle est devenue un symbole de vitalité et de longévité. Aujourd'hui, nous continuons à exploiter ce trésor naturel pour vous offrir Shilajit+, un produit pur et puissant, pour vous aider à révéler tout votre potentiel.



2. Les Bienfaits du Shilajit pour la Santé

- ***Le Shilajit : contribue à un métabolisme énergétique normal***

Dans un monde où le stress, la fatigue et les exigences quotidiennes peuvent peser sur notre énergie, le Shilajit s'impose comme un allié naturel pour retrouver vitalité et dynamisme. Grâce à sa composition unique et ses bienfaits multiples, contribue à réduire la fatigue et à soutenir l'énergie durablement.

Un concentré de nutriments bioactifs

Le Shilajit est riche en acide fulvique, un composé clé qui favorise l'absorption des minéraux essentiels et soutient le métabolisme cellulaire. Ce processus aide le corps à produire de l'énergie de manière plus efficace, réduisant ainsi les sensations de fatigue persistante.

Source de minéraux contribuant au métabolisme énergétique normal

L'un des mécanismes principaux par lesquels le Shilajit améliore l'énergie est sa capacité à contribuer au métabolisme énergétique normal, la principale source d'énergie des cellules. En améliorant l'efficacité mitochondriale, le Shilajit optimise le fonctionnement cellulaire et contribue à un regain de vitalité.

contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif

Le stress oxydatif est une cause majeure de fatigue chronique. Les antioxydants naturels contenus dans le Shilajit neutralisent les radicaux libres, protégeant ainsi les cellules et permettant au corps de maintenir un niveau d'énergie élevé tout au long de la journée.

Un soutien naturel pour les périodes d'effort

Le Shilajit est particulièrement bénéfique pour les personnes actives, les sportifs ou ceux qui

traversent des périodes de stress ou de surmenage. Il aide à améliorer la récupération physique et mentale et est source de nutriments soutenant un mode de vie actif

Adaptogène naturel

En tant qu'adaptogène, le Shilajit aide le corps à s'adapter aux défis physiques et mentaux en régulant les niveaux de cortisol (l'hormone du stress). Cette action favorise un équilibre global, renforçant la sensation de bien-être et l'endurance.

Des résultats reconnus

Des études modernes confirment que la consommation régulière de Shilajit peut augmenter les niveaux d'hémoglobine et améliorer l'apport d'oxygène aux muscles et tissus, ce qui se traduit par une énergie accrue et une meilleure performance physique.

Une utilisation simple au quotidien

Pour profiter de ces bienfaits, il suffit d'intégrer Shilajit+ à votre routine quotidienne, que ce soit sous forme de capsule ou de résine diluée dans de l'eau tiède ou du lait. Utilisé régulièrement, il devient un véritable allié pour un mode de vie actif et équilibré.

En conclusion, le Shilajit est une solution naturelle et puissante pour retrouver l'énergie et surmonter la fatigue. Sa capacité à revitaliser le corps et l'esprit en fait un choix idéal pour tous ceux qui recherchent un supplément efficace pour soutenir leur vitalité au quotidien.



- ***Le Shilajit : Un Soutien Naturel pour le Système Immunitaire***

Le système immunitaire joue un rôle clé dans la protection de notre organisme contre les infections, les virus et les agressions extérieures. Grâce à sa richesse en nutriments bioactifs, le Shilajit est un complément précieux pour contribuer aux défenses naturelles de l'organisme.

Une richesse en minéraux et antioxydants

Le Shilajit est une source exceptionnelle de minéraux essentiels, tels que le zinc, le magnésium et le fer, qui soutiennent directement le fonctionnement du système immunitaire. De plus, sa teneur élevée en acides fulviques et autres composés bioactifs agit comme un puissant antioxydant, aidant à neutraliser les radicaux libres et à réduire le stress oxydatif, souvent responsable de l'affaiblissement immunitaire.

Une action sur l'inflammation

Le Shilajit est utilisé dans la tradition ayurvédique, reconnue en médecine traditionnelle. En régulant les réactions inflammatoires excessives, il contribue à maintenir un équilibre optimal dans l'organisme, essentiel pour une réponse immunitaire efficace.

Un soutien dans les périodes de vulnérabilité

Pendant les changements de saison, les périodes de stress ou après une fatigue prolongée, le Shilajit aide à stimuler les défenses naturelles. Il agit comme un tonifiant global, renforçant la résistance de l'organisme face aux agressions extérieures.

Des études scientifiques prometteuses

Des recherches modernes ont confirmé que le Shilajit soutient la production de cellules immunitaires comme les lymphocytes et les macrophages, qui sont des acteurs essentiels de la réponse immunitaire. Ces propriétés en font un allié de choix pour ceux qui cherchent à préserver leur santé tout au long de l'année.

Une consommation simple et efficace

Pour contribuer à votre immunité avec le Shilajit, il suffit d'intégrer ce complément naturel à votre routine quotidienne. Grâce à sa composition pure et sans additifs, le Shilajit agit en synergie avec votre organisme, offrant une protection durable et naturelle.

En résumé, le Shilajit est une solution naturelle et efficace pour soutenir et contribuer à vos défenses immunitaires. Sa richesse en minéraux, ses propriétés antioxydantes et ses effets anti-inflammatoires en font un allié précieux pour traverser les défis de la vie quotidienne avec sérénité et énergie.



- ***Le Shilajit : Source de nutriments participant aux fonctions normales du cerveau***

Dans un monde où les exigences intellectuelles sont croissantes, maintenir une bonne concentration et une mémoire performante est essentiel. Le Shilajit, grâce à sa composition unique, se révèle être un précieux allié pour le fonctionnement cérébral et cognitif.

Une action bénéfique sur les fonctions cérébrales

Le Shilajit est une source naturelle de nutriments qui soutient la santé du cerveau. En particulier, sa teneur en acide fulvique aide à protéger les neurones contre le stress oxydatif, un facteur majeur du déclin cognitif. En réduisant les dommages causés par les radicaux libres, il contribue à maintenir les cellules cérébrales en bonne santé.

Amélioration de la mémoire

Le Shilajit agit sur la mémoire en favorisant une meilleure communication entre les cellules nerveuses. Il stimule également la production de neurotransmetteurs essentiels, comme l'acétylcholine, qui joue un rôle clé dans le rappel des informations et la rétention de la mémoire. Ces bienfaits sont particulièrement utiles pour les étudiants, les professionnels et les seniors souhaitant préserver leur performance cognitive.

Augmentation de la concentration et de la clarté mentale

Grâce à sa capacité à améliorer l'oxygénation des cellules et à optimiser la production d'énergie dans le cerveau, le Shilajit favorise une concentration accrue et une meilleure clarté mentale. Il aide à réduire la sensation de brouillard cérébral, souvent causée par la fatigue ou le stress, permettant ainsi de rester concentré plus longtemps.

Soutien dans les périodes de stress mental

En tant qu'adaptogène naturel, le Shilajit aide à réguler les niveaux de cortisol, l'hormone du

stress, et à maintenir un équilibre mental. Il améliore la résilience face aux défis intellectuels et aide à retrouver un état d'esprit calme et productif, même dans des situations exigeantes.

Des études prometteuses sur la santé cérébrale

Des recherches ont montré que les composés actifs du Shilajit, comme les dibenzo- α -pyrones, peuvent avoir des effets neuroprotecteurs. Ces composés favorisent la préservation des cellules cérébrales et la régénération des tissus, contribuant ainsi à prévenir les troubles cognitifs liés à l'âge.

Une solution simple et efficace

Pour profiter de ses bienfaits cognitifs, il suffit d'ajouter le Shilajit à votre routine quotidienne. Que ce soit sous forme de capsule ou de résine, sa consommation régulière soutient la mémoire, améliore la concentration et favorise un esprit plus alerte.

En conclusion, le Shilajit est une solution naturelle et efficace pour soutenir la mémoire, améliorer la concentration et contribuer aux capacités cognitives. En tant qu'allié précieux pour le cerveau, il aide à optimiser vos performances intellectuelles tout en protégeant la santé cérébrale à long terme.



- ***Le Shilajit : Un Allié Naturel qui contribue à la fonction musculaire normale***

Que vous soyez un athlète chevronné ou une personne active cherchant à optimiser vos performances, le Shilajit est un complément naturel qui peut transformer votre récupération après l'effort. Grâce à sa composition unique, il soutient le corps dans sa capacité à se régénérer et à performer au quotidien.

Contribue à réduire la fatigue

Après une activité physique intense, les muscles accumulent des déchets métaboliques tels que l'acide lactique, responsables des courbatures et de la fatigue. Le Shilajit, grâce à sa teneur en acides fulviques, aide à éliminer ces toxines et à accélérer la récupération musculaire. Il favorise également une meilleure circulation sanguine, améliorant ainsi l'apport d'oxygène et de nutriments essentiels aux muscles.

Soutien à la réparation cellulaire

L'effort physique peut entraîner des micro-déchirures au niveau des fibres musculaires, nécessitant une réparation rapide pour éviter les douleurs prolongées. Le Shilajit contient des acides bioactifs issus de la nature, permettant au corps de récupérer plus efficacement tout en réduisant les inflammations liées à l'exercice.

Amélioration de l'endurance et de la performance

source de fer contribuant au transport normal de l'oxygène dans le sang et optimisant l'apport en oxygène aux tissus, le Shilajit aide à améliorer l'endurance. Les sportifs constatent souvent une meilleure résistance à l'effort et une capacité accrue à prolonger leurs séances d'entraînement sans épuisement prématuré.

Nutriments naturels

Les sources de nutriments essentiels du Shilajit contribuent à apaiser les douleurs

articulaires et musculaires post-entraînement. Ce soutien est particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant de tensions répétées ou de blessures légères liées à une activité physique intense.

Un tonifiant pour les périodes de stress physique

Le Shilajit agit également comme un adaptogène, aidant le corps à mieux s'adapter aux exigences physiques et à réduire les effets négatifs du surmenage. Cela le rend idéal non seulement pour les sportifs, mais aussi pour les personnes actives qui cherchent à maintenir un équilibre physique au quotidien.

Facile à intégrer dans votre routine

Que vous préfériez le Shilajit sous forme de capsules ou de résine, il est facile à consommer avant ou après l'entraînement pour maximiser ses bienfaits. En combinant ce complément naturel avec une alimentation équilibrée et une hydratation adéquate, vous optimisez votre récupération et améliorez vos performances globales.

En résumé, le Shilajit est une solution naturelle et efficace pour soutenir la récupération physique et musculaire. Ses propriétés régénératrices, combinées à ses bienfaits pour l'endurance et la réduction de la fatigue, en font un incontournable pour les sportifs et les personnes actives cherchant à dépasser leurs limites en toute sécurité.



- ***Les Acides Fulviques dans le Shilajit : Clé pour une Santé Cellulaire Optimale***

Les acides fulviques sont l'un des composants bioactifs les plus puissants du Shilajit, jouant un rôle central dans ses nombreux bienfaits pour la santé. Ces composés organiques, issus de la dégradation naturelle de la matière végétale, sont essentiels pour améliorer le fonctionnement cellulaire et optimiser le bien-être global.

1. Transport amélioré des nutriments

Les acides fulviques agissent comme un puissant transporteur de nutriments. Leur structure chimique unique leur permet de pénétrer facilement les membranes cellulaires, facilitant l'absorption des minéraux, vitamines et autres nutriments essentiels dans les cellules. Ce mécanisme optimise le métabolisme cellulaire et soutient les processus vitaux.

2. Élimination des toxines

Les acides fulviques jouent également un rôle détoxifiant. Ils se lient aux toxines, métaux lourds et radicaux libres présents dans le corps, facilitant leur élimination par les voies naturelles. En nettoyant les cellules de ces substances nocives, les acides fulviques contribuent à un environnement cellulaire plus sain et à une meilleure performance globale.

3. Stimulation de la production d'énergie cellulaire (ATP)

Le Shilajit, grâce à sa teneur en acides fulviques, soutient la production d'ATP, la principale source d'énergie pour les cellules. En améliorant la fonction mitochondriale, ces acides aident à maintenir des niveaux d'énergie élevés, réduisant ainsi la fatigue et augmentant l'endurance physique et mentale.

4. Soutient des membranes cellulaires

Les acides fulviques protègent les membranes cellulaires contre les dommages causés par le stress oxydatif. Ils agissent comme des antioxydants puissants, neutralisant les radicaux

libres et prévenant les dommages structurels des cellules. Cela aide à ralentir les signes de vieillissement et à maintenir des cellules robustes et fonctionnelles.

5. Soutien au système immunitaire

En stimulant la régénération cellulaire et en favorisant une meilleure communication entre les cellules, les acides fulviques soutiennent les défenses naturelles du corps. Ce soutien immunitaire global est crucial pour prévenir les infections et maintenir un organisme en bonne santé.

6. Amélioration de la santé intestinale

Les acides fulviques contribuent également à la santé de la flore intestinale. En favorisant un microbiome équilibré, ils contribuent à une digestion optimale et soutiennent l'immunité, qui dépend en grande partie de la santé intestinale.

Un Élément Essentiel du Shilajit

Les acides fulviques contenus dans le Shilajit font de ce complément alimentaire un véritable concentré de bienfaits pour la santé cellulaire. Leur action synergique avec les autres composants bioactifs du Shilajit maximise ses effets sur le métabolisme, la détoxification et l'énergie, en faisant un choix idéal pour ceux qui cherchent à améliorer leur vitalité de manière naturelle.

Les compléments alimentaires ne doivent pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée, ni à un mode de vie sain. En cas de doute, consultez un professionnel de santé.

Ce produit ne convient pas aux enfants, aux femmes enceintes ou allaitantes sans avis médical. Consultez votre médecin avant toute prise, en particulier si vous êtes sous traitement médical.



3. Notre engagement pour la qualité

- ***Sélection Rigoureuse – Garantir l'Excellence de nos Matières Premières***

La qualité exceptionnelle du Shilajit+ MOVEZEN commence par une sélection minutieuse des matières premières. Nous travaillons directement avec des collecteurs locaux spécialisés, qui récoltent le Shilajit dans des environnements naturels vierges, principalement dans les hauteurs des montagnes himalayennes.

Chaque lot est soigneusement vérifié pour s'assurer qu'il provient de sites intacts, éloignés des zones polluées et des activités industrielles. Nous choisissons uniquement les résines les plus riches en minéraux et acides bioactifs, garantissant une composition optimale. Cette rigueur dans le choix des matières premières est essentielle pour offrir un produit pur, sûr et authentique.

En collaborant avec des partenaires de confiance, nous respectons également des pratiques éthiques, en assurant des conditions de travail équitables et durables pour les communautés locales.

- ***Procédés de Purification – Une Méthode Naturelle et Respectueuse***

Le Shilajit brut est soigneusement purifié pour garantir un produit pur, prêt à révéler ses bienfaits. Chez MOVEZEN, nous utilisons un procédé de purification respectueux, basé sur des méthodes traditionnelles combinées à des techniques modernes.

La résine brute est nettoyée à l'eau chaude à une température contrôlée (60 degrés), ce qui permet de retirer les impuretés physiques tout en préservant les acides fulviques et les minéraux essentiels. Ce processus naturel exclut l'utilisation de produits chimiques, assurant un produit final sans résidus nocifs.

Une fois purifié, le Shilajit est soigneusement séché au soleil, selon des techniques ancestrales, pour préserver ses propriétés bioactives. Cette attention portée aux détails garantit une pureté maximale et une qualité inégalée.

- ***Contrôles de Qualité – Une Garantie de Sécurité et de Pureté***

Pour garantir la sécurité et l'efficacité du Shilajit+ MOVEZEN, chaque lot est soumis à des tests rigoureux dans des laboratoires certifiés, notamment **Eurofins**, un leader mondial en matière d'analyse et de contrôle qualité.

Ces tests incluent :

- **La recherche de contaminants** : Vérification de l'absence de métaux lourds (plomb, arsenic, mercure, etc.), de pesticides et d'autres impuretés.
- **L'analyse de la composition** : Contrôle des niveaux d'acides fulviques et humiques pour garantir une efficacité optimale.
- **La traçabilité complète** : Chaque lot est suivi depuis la récolte jusqu'au produit final, assurant une transparence totale.

Notre engagement envers ces contrôles stricts reflète notre mission : offrir un complément alimentaire sûr, conforme aux normes européennes les plus exigeantes, et répondre à la confiance que nos clients nous accordent.



5. Laboratoire de Test - Eurofins

- ***Garantie d'Authenticité – Pourquoi nous faisons confiance à Eurofins***

Chez MOVEZEN, garantir l'authenticité et la qualité de nos produits est au cœur de notre mission. C'est pourquoi nous avons choisi **Eurofins**, un laboratoire reconnu mondialement pour son expertise et ses normes rigoureuses, pour tester chaque lot de notre Shilajit+.

Eurofins, accrédité selon la norme **ISO 17025**, est un leader dans le domaine des analyses alimentaires et des compléments alimentaires. Leur réputation repose sur des méthodes scientifiques avancées, des équipements de pointe et une rigueur incomparable dans leurs processus. En collaborant avec eux, nous nous assurons que chaque lot de Shilajit+ respecte les standards européens les plus stricts et offre à nos clients un produit authentique, pur et sûr.

Nos tests effectués par Eurofins ne se limitent pas à vérifier la composition du Shilajit ; ils valident également sa conformité avec toutes les réglementations en vigueur, garantissant ainsi un produit traçable et de qualité supérieure.

- ***Qualité et Pureté Vérifiées – Les Tests Réalisés par Eurofins***

Afin de garantir la pureté et l'innocuité de Shilajit+, chaque lot est soumis à une batterie de tests rigoureux réalisés par le laboratoire Eurofins. Ces analyses incluent :

- **Recherche de métaux lourds** : Plomb, arsenic, mercure et cadmium sont testés pour s'assurer qu'ils sont en dessous des limites réglementaires européennes,

comme le montre notre rapport d'analyse où tous ces éléments ont obtenu un résultat "Pass".

- **Analyse des acides bioactifs** : Le contenu en **acide fulvique** et **acide humique** est mesuré avec précision pour garantir une efficacité optimale. Nos résultats attestent d'une concentration en acide fulvique de **76,27 g/100 g**, confirmant la haute qualité de notre Shilajit.
- **Vérification de l'intégrité** : Nous veillons à ce qu'aucun additif ou contaminant indésirable ne soit présent dans le produit final.

Certifications et Conformité

Notre partenariat avec Eurofins s'inscrit dans un engagement envers la transparence et la sécurité. Grâce à leur accréditation **ISO 17025**, nous pouvons certifier que chaque lot de Shilajit+ MOVEZEN est :

- **Conforme aux normes européennes** sur les métaux lourds et les impuretés.
- **Validé pour sa pureté et sa qualité**, sans contaminants ni additifs artificiels.
- **Traçable et sécurisé**, du processus de récolte au produit final.

Les certifications Eurofins, visibles dans notre rapport d'analyse, confirment notre engagement à fournir un produit de la plus haute qualité à nos clients.



Accrédité ISO 17025

MOVEZEN -
66 avenue des Champs-Élysées,
75008,
Paris, FRANCE

Page 1/1



Code lot : EUNBA-00201900



Code du rapport : AR-24-IR-108454-02



TL-1097



Scannez pour authentifier ce rapport

Date du rapport : 26.10.2024

RAPPORT D'ANALYSE

Code échantillon :	258-2024-10007467	Code du rapport :	AR-24-IR-108454-02		
Nom de l'échantillon :	Pure Himalayan Shilajit 30 Grammes				
Réf. de l'échantillon	Détails fournis par le client : B. NO : 170824 Fabriqué : 08/2024 Exp : 07/2027	Reçu le :	19.10.2024		
Quantité reçue :	135g	Analysé entre :	19.10.2024 - 24.10.2024		
Conditionnement de l'échantillon :	Récipient en verre	Condition à la réception :	Bonne		
Échantillonnage :	Non échantillonné par Eurofins				

CHIMIQUE	Méthode	Résultat / Unité	LOQ
IRNU8 IR Acide Fulvique	EASI-CHE-SOP-175	76.27 g/100g	0.1
IRAX2 IR *Acide Humique	EASI-CHE-SOP-175	2.65 g/100g	0.1

**Les paramètres marqués ne sont pas couverts par notre accréditation IAS actuelle.
Les tests identifiés par le code à deux lettres IR sont réalisés par Eurofins Analytical Services India (Bangalore), INDE.

LOQ = Limite de Quantification

*Métaux Lourds Testés	Résultat
Plomb (ppm)	Pass
Arsenic (ppm)	Pass
Mercure (ppm)	Pass
Cadmium (ppm)	Pass

*L'échantillon est conforme aux normes pour les métaux lourds, avec des concentrations bien en dessous des seuils réglementaires.



SR. Manager - General Chemistry



Scannez pour authentifier ce rapport sur les métaux lourds

***** Fin du Rapport *****



5. Comment consommer le shilajit

- ***Dosage Recommandé – Trouver le Bon Équilibre***

Pour profiter pleinement des bienfaits du Shilajit+ MOVEZEN, il est essentiel de respecter le dosage recommandé. La dose optimale varie en fonction de la forme choisie :

- **En résine** : Prenez entre **300 mg et 600 mg par jour à ne pas dépasser**, divisés en **deux doses de 300 mg**. Ce dosage est idéal pour maintenir un équilibre entre efficacité et sécurité.
- **En capsules** : Consommez **1 à 2 capsules de 500 mg** par jour, selon vos besoins et votre tolérance.

Pour des résultats optimaux, il est conseillé de suivre une cure de trois mois, suivie d'une pause de quatre semaines. Cela permet à votre corps de bénéficier pleinement des propriétés du Shilajit tout en évitant un usage prolongé.

● **Conseils d'Utilisation – Optimisez les Bienfaits du Shilajit+**

Le Shilajit+ MOVEZEN s'intègre facilement dans votre routine quotidienne grâce à sa simplicité d'utilisation. Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

1. **Prise au bon moment** : Consommez le Shilajit+ **le matin à jeun** pour un effet revitalisant ou l'après-midi pour un regain d'énergie.
2. **Comment le consommer** :
 - Pour la résine, utilisez la cuillère fournie pour prélever une petite quantité de la taille d'un petit pois (300 mg). Dissolvez-la dans **100 ml de votre boisson chaude préférée** (eau, thé, lait). Une fois la résine dissoute, buvez la préparation.
 - Si vous utilisez des capsules, prenez-les avec un verre d'eau.
3. **Hydratation** : Buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée pour faciliter l'absorption des nutriments actifs et optimiser les bienfaits.

Ces pratiques vous permettront de maximiser l'efficacité du Shilajit tout en rendant son utilisation agréable et simple.

● **Précautions – Pour une Consommation en Toute Sécurité**

Bien que le Shilajit+ soit un complément naturel et bénéfique, certaines précautions doivent être respectées pour garantir une consommation sûre :

1. **Populations pour lesquelles une consultation est nécessaire** :
 - Les **femmes enceintes ou allaitantes** doivent éviter de consommer du Shilajit sans avis médical.
 - Les personnes souffrant de **maladies rénales** ou de conditions liées à une accumulation excessive de fer (comme l'hémochromatose) doivent consulter un professionnel de santé avant utilisation.
 - Les **personnes âgées** ou ayant des problèmes de santé chroniques doivent également obtenir un avis médical préalable.
2. **Dosage maximal** : Ne dépassez pas la dose journalière recommandée de **600 mg**, afin d'éviter tout effet indésirable.
3. **Durée de consommation** : Une utilisation prolongée est déconseillée. Respectez les cycles de cure de trois mois suivis d'une pause pour préserver un équilibre optimal.
4. **Tenir hors de portée des enfants** : Comme tout complément alimentaire, le Shilajit+ doit être stocké dans un endroit sûr et frais, à l'écart des jeunes enfants.

En respectant ces précautions, vous pouvez consommer le Shilajit+ en toute sérénité et profiter pleinement de ses bienfaits naturels.

Les compléments alimentaires ne doivent pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée, ni à un mode de vie sain. En cas de doute, consultez un professionnel de santé.

Ce produit ne convient pas aux enfants, aux femmes enceintes ou allaitantes sans avis médical. Consultez votre médecin avant toute prise, en particulier si vous êtes sous traitement médical.



6. Questions Fréquemment Posées (FAQ)

- ***Quel est le goût du Shilajit ?***

Le Shilajit authentique a un goût distinctif et caractéristique : **terreux, légèrement amer et fumé**. Ce profil de saveur est un véritable indicateur de sa pureté et de sa qualité. Contrairement à certaines versions modifiées ou "coupées" au sucre pour masquer son goût naturel, un Shilajit pur ne contient aucun additif.

Cette saveur brute est le reflet de sa composition riche en minéraux et acides organiques, extraits directement des montagnes. Si ce goût vous semble prononcé, il peut facilement être adouci en le mélangeant à du lait chaud, de l'eau tiède avec une touche de miel, ou encore dans une tisane.

- ***Peut-on le prendre quotidiennement ?***

Oui, le Shilajit est conçu pour une consommation quotidienne. Grâce à sa richesse en nutriments essentiels, il aide à soutenir l'énergie et le bien-être au quotidien. Toutefois, il est important de respecter les doses recommandées, soit 1 à 2 capsules de 500 mg ou 300 à 600 mg de résine par jour à ne pas dépasser. Une utilisation régulière, combinée à une alimentation équilibrée, maximise ses bienfaits à long terme.

- ***Quels sont les effets secondaires potentiels ?***

Le Shilajit est bien toléré par la majorité des utilisateurs lorsqu'il est pris aux doses recommandées. Cependant, dans de rares cas, certaines personnes peuvent ressentir des maux d'estomac, des nausées ou des légères perturbations digestives, surtout si le dosage est dépassé. Il est toujours préférable de consulter un professionnel de santé avant de commencer un nouveau complément alimentaire, particulièrement si vous êtes sous traitement médical ou avez des sensibilités spécifiques.

- ***Est-il adapté aux végétaliens ?***

Absolument ! Le Shilajit+ MOVEZEN est un produit 100 % végétal et naturel, ne contenant aucun ingrédient d'origine animale. Il convient parfaitement aux régimes végétaliens et végétariens, ce qui en fait un excellent choix pour ceux qui recherchent un complément alimentaire éthique et adapté à leur mode de vie.

7.Conclusion et Engagement

- ***Promesse de Qualité***

Chez MOVEZEN, nous sommes fermement engagés à vous fournir un Shilajit d'une pureté et d'une qualité irréprochables. Chaque lot de Shilajit+ est rigoureusement analysé par le laboratoire **Eurofins**, reconnu pour son expertise et son exigence en matière de contrôle qualité. Contrôlé pour assurer des niveaux conformes aux normes européennes, tels que les métaux lourds et les pesticides, et confirment que notre produit respecte les normes les plus strictes en vigueur en Europe. En choisissant le Shilajit+ MOVEZEN, vous optez pour un complément alimentaire fiable, sûr et authentique.

- ***Message de Bien-être***

Shilajit+ MOVEZEN est bien plus qu'un simple complément alimentaire ; c'est un véritable allié pour votre bien-être. En intégrant ce trésor naturel à votre quotidien, vous découvrirez une énergie renouvelée, une meilleure résistance au stress et une vitalité améliorée. Faites l'expérience des bienfaits naturels du Shilajit et libérez votre plein potentiel. N'attendez plus pour ressentir la différence : essayez Shilajit+ MOVEZEN dès aujourd'hui !

Coordonnées et Lien vers le Site

Pour toute question ou pour passer commande, nous sommes à votre disposition :

- **Adresse** : MOVEZEN SAS, 66 avenue des Champs-Élysées, 75008 Paris, France
- **Email** : movezen@movezen.shop
- **Site Web** : www.movezen.shop

Rejoignez notre communauté et découvrez d'autres produits naturels pour soutenir votre bien-être au quotidien. Merci de nous faire confiance !



8. Etudes

- ***Amélioration de la force musculaire et réduction de la fatigue***

Le Shilajit fait l'objet de recherches scientifiques pour mieux comprendre ses propriétés naturelles et examiner les effets de la supplémentation en Shilajit sur la force musculaire et la fatigue. Les participants ayant consommé 500 mg de Shilajit par jour pendant 8 semaines ont montré une meilleure rétention de la force musculaire après un exercice fatigant, suggérant que le Shilajit peut favoriser des adaptations musculaires bénéfiques.

[JISSN](#)

- ***Propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires***

Une revue publiée dans l'*International Journal of Pharmaceutical and Phytopharmacological Research* souligne les propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires du Shilajit. Ces caractéristiques contribuent à la protection des cellules contre le stress oxydatif et l'inflammation, offrant ainsi un potentiel thérapeutique dans diverses conditions de santé.

[IJPBR](#)

- ***Effets sur la santé reproductive masculine***

Des études cliniques ont exploré l'impact du Shilajit sur la santé reproductive masculine. Les résultats indiquent une augmentation des niveaux de testostérone chez les participants traités, suggérant que le Shilajit pourrait être bénéfique pour traiter certains aspects de l'infertilité masculine.

[IJPBR](#)

- **Soutien cognitif et amélioration de la mémoire**

Le Shilajit a fait l'objet de nombreuses recherches pour mieux comprendre sa composition et ses effets, notamment sur la mémoire et les fonctions cognitives. Ces effets sont attribués à la présence d'acide fulvique, un antioxydant puissant qui peut prévenir l'accumulation de protéines tau, associées aux maladies neurodégénératives.

[Europe PMC](#)

- **Gestion du diabète et des niveaux de glucose**

Le Shilajit a été étudié pour ses effets antidiabétiques. Des études suggèrent qu'il peut aider à réguler les niveaux de glucose sanguin et améliorer la réponse insulinaire, offrant un potentiel thérapeutique pour les personnes atteintes de diabète de type 2.

[Europe PMC](#)

Il est important de noter que, bien que ces études soient prometteuses, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour confirmer ces bienfaits et déterminer les mécanismes d'action précis du Shilajit. Avant de commencer toute supplémentation, il est recommandé de consulter un professionnel de santé.

Les compléments alimentaires ne doivent pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée, ni à un mode de vie sain. En cas de doute, consultez un professionnel de santé.

Ce produit ne convient pas aux enfants, aux femmes enceintes ou allaitantes sans avis médical. Consultez votre médecin avant toute prise, en particulier si vous êtes sous traitement médical.