



DÉFENSES NATURELLES

Zoom sur la formule



30 gélules - 30 jours

Immunité

POUR 1 GÉLULE PAR JOUR

PLANTES

Extrait d'échinacée (racine) 150 mg
Echinacea purpurea

Extrait de sureau (baies) 100 mg
Sambucus nigra

Extrait de shiitaké (corps fructifère) 50 mg
Lentinus edodes
dont polysaccharides 10 mg

VITAMINES

Vitamine C 80 mg 100% AR*

Vitamine D 5,0 µg 100% AR*

MINÉRAUX

Cuivre 1,0 mg 100% AR*

Zinc 10 mg 100% AR*

*AR : Apports de Référence

ACL 6404028
EAN 3760162133776

GÉLULE VÉGÉTALE

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



Réservé aux adultes. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.

- Déconseillé en cas de pathologie du système immunitaire ou de prise de médicaments affectant le système immunitaire.
- Déconseillé en cas d'allergie croisée connue, en particulier aux plantes de la famille des Astéracées.

POSOLOGIE

Prendre 1 gélule le matin, à la fin du petit-déjeuner, avec un grand verre d'eau.

Ne pas dépasser la dose journalière conseillée.

QU'EST-CE QU'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE ?

Les compléments alimentaires se situent **entre l'aliment et le médicament**. Si, à l'inverse des aliments, ils n'ont pas vocation à nourrir, ils n'ont pas non plus, à l'instar des médicaments, vocation à soigner. En fonction de leur composition, leur rôle peut être **nutritionnel** ou **physiologique**.

On distingue trois axes d'action :

- combler les **déficiences alimentaires**
- éliminer ou atténuer les **inconforts du quotidien**
- prévenir et maintenir en **bonne santé**.

Ainsi, les compléments alimentaires ont un rôle de bien-être et de mieux-être. Parce que, comme le dit l'OMS, "**la santé ne consiste pas seulement en une absence de maladie**".

RÉGLEMENTATION

Les compléments alimentaires sont aujourd'hui soumis à un **cadre réglementaire exigeant**. Les indications d'un produit sont encadrées par ce que l'on appelle des **allégations** dont plusieurs textes listent précisément les **ingrédients**, les **conditions** et **précautions** d'emploi ainsi que les **dosages** autorisés.

Source : *L'essentiel des compléments alimentaires* par SYNADIET

L'immunité

L'immunité fait référence aux **mécanismes de défense** d'un organisme vivant en **présence d'agents étrangers**, notamment infectieux, susceptibles de menacer son bon fonctionnement ou sa survie. L'ensemble des cellules, tissus et molécules qui concourent à **opposer une résistance aux infections** est appelé **système immunitaire**.

Bien que l'on fasse référence au système immunitaire, il est important de mentionner qu'il existe deux systèmes de l'immunité, **l'immunité innée** et **l'immunité adaptative**, qui ne cessent de collaborer pour protéger l'organisme.

L'immunité innée, non spécifique, est **l'ensemble des mécanismes cellulaires et moléculaires préexistants à une infection** dans un organisme. Elle constitue la **première ligne de défense** face à une infection et permet d'éliminer l'agent infectieux dans les quelques heures qui suivent sa rencontre avec l'organisme.

L'immunité adaptative, spécifique, entre en jeu quelques jours après le début de l'infection **lorsque l'immunité innée n'est pas suffisante**. Elle constitue la **seconde ligne de défense** et permet de reconnaître et d'éliminer, cette fois-ci sélectivement, les pathogènes qui ont échappé à la réponse innée ou qui persistent malgré cette réponse. Cette réponse adaptative **nécessite la communication entre deux populations cellulaires** : les lymphocytes et les cellules présentatrices d'antigène.

Il est fréquent que notre organisme soit sursollicité, ce qui entraîne de la fatigue, et parfois une diminution de nos capacités immunitaires. On observe cela en cas d'infections à répétition, d'asthénie post infectieuse ou post évènement stressant, en cas de fatigue ou de stress chronique, par exemple.



Comprendre la formule DAYANG

Le produit Défenses naturelles DAYANG est un complément alimentaire à base de plantes (échinacée, sureau), de champignon (shiitaké), vitamines (C et D) et minéraux (cuivre et zinc).

ÉCHINACÉÉ

Allégation ID2366 : l'échinacée contribue au bon fonctionnement du système de défense de l'organisme et aide au fonctionnement du système de défenses naturelles. *Condition pour alléguer* : apporter une préparation équivalente à minimum 150 mg de plante.

VITAMINES C ET D, CUIVRE ET ZINC

Allégation Art. 13.1 du règlement (CE) n° 1924/2006 : les vitamines C et D, ainsi que le cuivre et le zinc, contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire. *Condition pour alléguer* : apporter au moins 15% des AR* journaliers.

LE + DAYANG

Dayang a choisi de compléter sa formule avec du **SUREAU** et du **SHIITAKÉ**. La réglementation n'autorise pas à alléguer sur ces ingrédients.

Compléter le conseil

CONSEILS ASSOCIÉS

- Penser aux probiotiques, notamment le I-BIOTE.
- Penser aux comprimés Défenses immunitaires.
- Penser à l'extrait de pépins de pamplemousse.
- Penser aux gammes vitamines C et D en alternative.
- Penser aux huiles essentielles BIO DAYANG : Ravintsara (immunité) ou Tea Tree (antimicrobien), pas avant 12 ans.
- Penser aux Oméga 3.



Pour **stimuler naturellement l'immunité**, il est essentiel d'adopter des habitudes hygiéno-diététiques favorisant le bon fonctionnement du système immunitaire :

- Alimentation variée et équilibrée :

- Riche en antioxydants, en vitamines et minéraux, en végétaux et avec un bon équilibre oméga 6 / oméga 3 (4 pour 1)
- Vitamine D (poisson gras et exposition au soleil)
- Vitamine C (kiwi, agrumes, acérola)
- Limiter les excès de glucides, de graisses et les aliments ultra-transformés
- Consommer des aliments prébiotiques riches en fibres, et probiotiques (kéfir, yaourt...) pour prendre soin de son microbiote

- Pratiquer une activité physique régulière

- **Sommeil régulier** (7-9 h par nuit), **gestion du stress** (car le cortisol affaiblit l'immunité)
- **Hydratation suffisante** (1,5 à 2L d'eau par jour)