

N A R Z I B S

Le Guide Complet du Shilajit

Secrets, bienfaits & protocoles

narzibs.fr

La résine pure de l'Himalaya — certifiée Eurofins Scientific

Table des matières

Chapitre 1	— Qu'est-ce que le Shilajit ?
Chapitre 2	— La composition unique
Chapitre 3	— Les 10 bienfaits prouvés
Chapitre 4	— Mode d'emploi
Chapitre 5	— Protocoles selon vos objectifs
Chapitre 6	— Reconnaître un Shilajit authentique
Chapitre 7	— Synergies et combinaisons
Chapitre 8	— FAQ

Commandez votre Shilajit NARZIBS

Qu'est-ce que le Shilajit ?

Le Shilajit est l'une des substances les plus fascinantes que la nature ait jamais produite. Formé sur des millions d'années par la décomposition lente de matières végétales piégées entre les roches des hautes montagnes, il se présente sous la forme d'une résine brun-noire dense, visqueuse au toucher et à l'odeur légèrement terreuse.

Son nom provient du sanskrit : shila (rocher) et jit (conquérant). Littéralement : le conquérant des rochers.

Origines géologiques

Le Shilajit se forme dans les zones montagneuses entre 1 000 et 5 000 mètres d'altitude — principalement dans l'Himalaya, le Caucase, l'Altaï et les Andes. Le processus commence il y a des millions d'années, lorsque des végétaux tropicaux sont ensevelis sous des couches rocheuses lors de la formation des chaînes montagneuses.

Sous l'effet de la pression, de la chaleur et de l'activité microbienne, ces matières organiques se transforment en une résine minéro-organique exceptionnellement concentrée. Au printemps, la résine suinte des fissures rocheuses et peut être collectée à la main.

Notre Shilajit : extrait à + 3 500 m d'altitude

Le Shilajit NARZIBS est collecté manuellement dans les zones préservées de l'Himalaya, à plus de 3 500 mètres d'altitude, au Pakistan et au Népal. Ces altitudes garantissent l'absence de toute pollution industrielle ou agricole.

Après la collecte, la résine brute est purifiée à l'eau de montagne, sans aucun solvant chimique. Chaque lot est analysé par Eurofins Scientific, l'un des leaders mondiaux de l'analyse indépendante.

3 000 ans d'histoire ayurvédique

Le Shilajit est mentionné dans les textes ayurvédiques les plus anciens (Charaka Samhita, Sushruta Samhita), écrits il y a plus de 3 000 ans. Il y est décrit comme un rasayana — un élixir de jouvence et de vitalité.

- › Adaptogène puissant qui aide l'organisme à gérer le stress
- › Tonique général utilisé pour la longévité et la vigueur
- › Prescrit pour renforcer l'énergie vitale (prana) et l'immunité
- › Utilisé aussi bien par les sportifs que par les sages en méditation

La composition unique

Ce qui rend le Shilajit véritablement exceptionnel, c'est sa composition chimique unique — impossible à reproduire synthétiquement.

L'acide fulvique : le composant actif principal

Le Shilajit NARZIBS contient 78,8 % d'acide fulvique, certifié par Eurofins Scientific. C'est l'un des taux les plus élevés du marché.

L'acide fulvique agit comme un transporteur cellulaire universel : il facilite l'absorption des minéraux et nutriments directement dans les cellules, tout en aidant à éliminer les toxines.

L'acide humique

L'acide humique complète l'action de l'acide fulvique. Il contribue à la détoxification de l'organisme, améliore la santé intestinale et possède des propriétés anti-inflammatoires documentées.

85+ minéraux bio-disponibles

Le Shilajit contient plus de 85 oligo-éléments sous forme naturellement chélatée — directement assimilables par l'organisme, contrairement aux compléments synthétiques.

- › Magnésium — relaxation musculaire et nerveuse
- › Zinc — immunité, testostérone et cicatrisation
- › Fer — transport de l'oxygène dans le sang
- › Manganèse — métabolisme énergétique et antioxydant
- › Cuivre — formation du collagène et santé cardiovasculaire
- › Sélénium — protection cellulaire
- › Calcium et phosphore — densité osseuse
- › Potassium — équilibre électrolytique

Et bien d'autres : silice, cobalt, chrome, molybdène, nickel, bore...

Les 10 bienfaits prouvés

Les propriétés du Shilajit ont été étudiées dans de nombreuses études publiées dans des revues à comité de lecture.

01 — Énergie & mitochondries

Stimule la production d'ATP, la molécule d'énergie universelle. L'acide fulvique améliore la fonction mitochondriale : énergie durable sans pic ni crash.

02 — Clarté mentale

Réduit l'accumulation de tau (liée à Alzheimer) et améliore le flux sanguin cérébral. L'acide fulvique protège les neurones du stress oxydatif.

03 — Testostérone

Une étude (Andrologia, 2015) montre +20 % de testostérone totale après 90 jours chez des hommes de 45–55 ans, par rapport au placebo.

04 — Immunité

Les antioxydants neutralisent les radicaux libres et réduisent le stress oxydatif cellulaire, renforçant les défenses naturelles.

05 — Sommeil

Régule le cortisol, l'hormone du stress. Favorise un endormissement rapide, un sommeil profond et une récupération cellulaire nocturne optimale.

06 — Anti-inflammation

Inhibe certaines cytokines pro-inflammatoires. Soulage les douleurs chroniques légères et accélère la récupération musculaire.

07 — Absorption des nutriments

Augmente la perméabilité des membranes cellulaires. Améliore l'efficacité de votre alimentation et de vos autres compléments.

08 — Fertilité

Améliore la mobilité et la qualité des spermatozoïdes. Utilisé dans la médecine ayurvédique depuis des siècles pour cet objectif.

09 — Longévité

Protège les mitochondries du vieillissement prématuré. Des recherches sur des modèles animaux montrent des effets sur la durée de vie cellulaire.

10 — Santé de la peau

Le zinc, cuivre et sélénium soutiennent la synthèse du collagène et réduisent l'inflammation cutanée. La peau gagne en éclat.

Mode d'emploi

Le Shilajit est simple à utiliser. Quelques précautions permettent d'en maximiser les effets.

Étape 1 — Prélever la bonne dose

À l'aide de la spatule dorée fournie, prélevez 300 à 500 mg — environ la taille d'un grain de riz. Ne dépassez pas 600 mg par jour.

Conseil : si la résine est trop dure, réchauffez le pot dans vos mains 1–2 minutes. La chaleur corporelle suffit à la ramollir.

Étape 2 — Dissoudre dans un liquide chaud

Dissolvez votre dose dans :

- › Un verre d'eau tiède (40–60°C)
- › Du lait chaud (vache, amande ou avoine)
- › Du thé herbal non bouillant

Important : évitez l'eau bouillante (+80°C) qui peut dégrader les actifs.

Étape 3 — Timing optimal

Le meilleur moment est le matin à jeun, 30 minutes avant le petit-déjeuner. Vous pouvez aussi le prendre avant l'entraînement pour booster vos performances.

Durée de cure recommandée

- › Semaines 1–2 : Amélioration légère de l'énergie et de la digestion
- › Semaines 3–4 : Énergie plus stable, premier retour sur le sommeil
- › Semaines 5–8 : Clarté mentale accrue, récupération sportive améliorée
- › 3 mois (cure complète) : Effets profonds sur la vitalité et l'équilibre hormonal

Contre-indications

- › Femmes enceintes ou allaitantes
- › Personnes souffrant de drépanocytose
- › Personnes sous traitement anticoagulant
- › Enfants de moins de 18 ans

En cas de doute, consultez votre médecin avant utilisation.

Protocoles selon vos objectifs

Énergie & sport

300–500 mg le matin + 300 mg avant l'entraînement. Associer avec la créatine monohydrate (3–5 g/j). Cure minimum 3 mois.

Concentration & travail

400 mg le matin dans du thé vert léger. Associer avec la vitamine D3 (2 000–4 000 UI/j). Effets sur la clarté mentale dès la 3e semaine.

Récupération & anti-âge

300 mg le soir dans du lait chaud. Associer avec le magnésium bisglycinate (300 mg/soir). Idéal après 40 ans.

Bien-être général

300 mg le matin à jeun. Cure de 3 mois, 1 mois de pause, puis reprise. Aucun complément associé nécessaire.

Reconnaître un Shilajit authentique

Le marché est envahi de produits de mauvaise qualité. Voici comment distinguer un vrai Shilajit.

Les tests à faire chez vous

Test de dissolution

Dans de l'eau tiède : le vrai Shilajit se dissout en 20–30 secondes en teintant l'eau en brun doré.

Test de l'alcool

Le vrai Shilajit NE se dissout PAS dans l'alcool. S'il se dissout, il a été adultéré.

Test de la chaleur

Chauffé dans les mains, le vrai Shilajit ramollit comme de la cire — il ne coule pas et ne reste pas dur.

La couleur

Brun-noir profond à noir. Les produits trop clairs sont suspects.

L'odeur

Odeur légèrement terreuse et minérale. Un Shilajit sans odeur ou à odeur chimique est suspect.

Méfiez-vous des poudres et gélules

Le vrai Shilajit est toujours une résine. Les formes transformées (poudre, gélules) perdent une partie des actifs, notamment l'acide fulvique.

Synergies et combinaisons

Le Shilajit fonctionne bien seul, mais certaines associations décuplent ses effets.

Combinaisons recommandées

Vitamine D3 — Synergie immunitaire et hormonale majeure. Dose : 2 /000–4 /000 UI/jour.

Magnésium bisglycinate — Optimise le sommeil. Le Shilajit améliore son absorption. À prendre le soir.

Ashwagandha (KSM-66) — Double effet adaptogène : moins de stress + plus d'énergie. Synergie remarquable.

Créatine monohydrate — Synergie puissance + endurance pour les sportifs.

À éviter ou espacer

- › Café fort : espacez d'au moins 30 minutes
- › Thé vert fort (matcha) : les tannins peuvent interférer
- › Alcool : réduit les effets de la résine
- › Anticoagulants : consultez votre médecin

Foire aux questions

Q : Le Shilajit convient-il aux femmes ?

R : Oui — énergie, peau, immunité, stress. Déconseillé uniquement pendant grossesse et allaitement.

Q : Peut-on le prendre toute l'année ?

R : Oui, avec une pause d'un mois tous les 3–4 mois pour consolider les bénéfices.

Q : Combien de temps pour des résultats ?

R : Énergie visible dès 2–3 semaines. Effets profonds (hormones, récupération) après 6–12 semaines.

Q : Mon Shilajit a cristallisé, est-il bon ?

R : Oui — signe d'authenticité. Réchauffez le pot dans vos mains ou en bain-marie doux.

Q : Y a-t-il des effets secondaires ?

R : Aux doses recommandées, très bien toléré. En cas de surdosage : légers maux de tête possibles.

Q : Le Shilajit est-il halal ?

R : Oui — origine purement minéro-végétale, sans dérivé animal, ni alcool, ni gélatine.

Q : Cure longue possible (6 mois) ?

R : Oui, avec une pause d'un mois entre chaque cure de 3 mois. Très recommandé pour des effets durables.

Prêt à transformer votre vitalité ?

Commandez votre Shilajit NARZIBS dès aujourd'hui.
La résine pure de l'Himalaya, certifiée Eurofins Scientific.
Livraison offerte dès 3 pots. Satisfait ou remboursé 30 jours.

narzibs.fr

contact@narzibs.fr · Lundi–Samedi, 9h–19h

© 2025 NARZIBS — Tous droits réservés. 129 Rue du Faubourg Saint-Martin, 75010 Paris. SIRET 940 765 472 00029. Ce guide est fourni à titre informatif et ne remplace pas un avis médical.