Nature & Équilibre

83 COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES
POUR TRANSFORMER VOTRE VIE :
ÉNERGIE, BEAUTÉ, BIEN-ÊTRE ET PERFORMANCE
AU NATUREL !

SOMMMAIRE

03 Mon histoire ♡ Ma mission

04 Introduction

05 PARTIE 1 : Énergie, Vitalité, Endurance

- 06 : Ashwaganda
- 07 : Astrale
- 08 : Cordyceps
- 09 : Damiana
- 10 : Éleuthérocoque
- 11: Fénugrec
- 12 : Ginseng
- 13 : Guarana
- 14 : Maca
- 15 : Rhodila Rosea
- 16 : Schisandra
- 17 : Suma

18 PARTIE 2 : Musculation, Performance, Force

- 19 : Acide alpha-lipoique
- 20 : Tongkat ali
- 21 : Tribulus terrestris
- 22 : Yohimbe
- 23 : Arginine
- 24 : BCAA
- 25 : Béta-alanine
- 26 : Chlorelle
- 27 : Citrulline malate
- 28 : Coeanzyme Q10
- 29 : Créatine Monohydrate
- 30 : D-ribose
- 31 : EAA
- Glutamine
- 33 : HMB
- 34 : L-carnitine
- 35 : Spiruline

36 PARTIE 3 : Mémoire, Concentration, Système nerveux

- 37 : Acétyl L-carnitine
- 38 : Alpha-GPC
- 39 : Ashwaganda
- 40 : Bacopa monnieri
- 41 : Cacao cru
- 42 : DHA/EPA
- 43 : CDP-Choline
- 44 : Ginkgo biloba
- 45 : L-théanine
- 46 : Noix de kola
- 47 : Rhodiola rosea
- 48 : Schisandra

49 PARTIE 4 : Équilibre, Hormonal, Santé féminine

- 50 : Actée à grappes noires
- 51 : Ashwaganda
- 52 : D-chiro-inositol
- 53 : Dioscorea
- 54 : Fenugrec
- 55 : Huile de bourrache
- 56 : Huile d'onagre
- 57 : Myo-inositol
- 58 : Sauge
- 59 : Schisandra
- 60 : Vitex

61 PARTIE 5 : Digestion, Santé intestinale

- 62 : Aloe vera
- 63 : Chardon-marie
- 64 : Curcuma
- 65 : Desmodium
- 66 : Graines de lin
- 67 : Prébiotiques
- 68 : Probiotiques
- 69 : Psyllium
- 70 : Radis noir

71 PARTIE 6 : Santé articulaire et osseuse

- 72 : Boswellia serrata
- 73 : Chondroitine
- 74 : Collagène
- 75 : Glucosamine
- 76 : Harpagophytum
- 77 : MSM
- 78 : Silice organique
- 79 : Vitamine K2 MK-7

80 PARTIE 7 : Sommeil, Stress, Relaxation

- 81 : Ashwaganda
- 82 : Griffonia
- 83 : Lavande
- 84 : Magnésium
- 85 : Mélisse
- 86 : Passiflore
- 87 : Tryptophane
- 88 : Valériane

89 PARTIE 8 : Détox et Immunité

- 90 : Agaricus blazei
- 91 : Charbon actif
- 92 : Chardon-marie
- 93 : Échinacée
- 94 : Ortie
- 95 : Propolis
- 96 : Reishi
- 97 : Shiitaké
- 98 : Zéolite

99 PARTIE 9 : Perte de poids et Métabolisme

- 100 : Café vert
- 101 : CLA
- 102 : Fucoxanthine
- 103 : Guggul
- 104 : Thé vert

105 PARTIE 10 : des compléments alimentaires pour chaque problématique de la peau

106 : Pour une Peau Éclatante & Hydratée • Pour l'Acné & les Peaux à Imperfections • Pour la Cicatrisation & les Peaux Sensibles
107 : Pour les Peaux Sèches, Atopiques & l'Eczéma • Pour Retarder le Vieillissement & l'Anti-Âge • Pour Protéger la Peau des UV & du Soleil

108 PARTIE 11 : Compléments & Soins : L'Alliance Parfaite pour Sublimer Votre Beauté

109 : Microneedling • Hydrafacial • Carbon peel • Lipocavitation & Lipolaser • Drainage

Mon histoire ♥ Ma mission

Je m'appelle **Naya, Beauty Therapist & Skin Expert depuis 2018.** Passionnée par la peau et son fonctionnement, j'ai toujours cherché à comprendre comment l'embellir, la renforcer et surtout, **traiter ses problématiques de façon durable.**

Au fil de mon expérience, j'ai réalisé une chose essentielle : **la peau est un messager.** Ce que nous voyons en surface est souvent le reflet de ce qui se passe à l'intérieur. Imperfections, teint terne, vieillissement prématuré, sécheresse... ces signaux sont souvent liés à des **déséquilibres internes** : hormones, digestion, carences nutritionnelles, stress, fatigue.

C'est pourquoi je prône une approche globale et holistique. **Prendre soin de sa peau ne se limite pas aux cosmétiques** : notre alimentation, nos hormones, notre vitalité et notre équilibre intérieur jouent un rôle clé. Depuis des années, je recommande les compléments alimentaires pour optimiser ces aspects, et vous êtes nombreuses à me demander conseil.

C'est pour cela que j'ai créé cet e-book : **un guide complet et accessible** pour vous aider à comprendre les besoins réels de votre corps et de votre peau, et surtout, à **choisir les bons compléments alimentaires** pour agir efficacement.

Que vous souhaitiez améliorer l'éclat de votre peau, soutenir votre système hormonal, retrouver de l'énergie ou simplement optimiser votre bien-être global, **ce guide vous donnera les clés essentielles pour faire des choix éclairés et adaptés** à votre situation.

Votre beauté et votre vitalité commencent à l'intérieur. Il est temps de leur donner ce dont elles ont besoin.

Belle lecture et belle transformation !



Introduction

Aujourd'hui, nous vivons à cent à l'heure. Entre le travail, la vie de famille, les obligations du quotidien et le stress omniprésent, il devient difficile de prendre soin de soi comme on le voudrait. Fatigue persistante, stress, sensation d'être dépassée… et **notre corps nous envoie des signaux** : peau terne, cheveux fragiles, digestion capricieuse, déséquilibres hormonaux, manque d'énergie.

Mais si la nature détenait déjà toutes les réponses à ces désagréments du quotidien ?

Depuis des siècles, les plantes, minéraux et super-aliments sont utilisés pour soutenir notre organisme, renforcer notre vitalité et révéler notre beauté naturelle. Pourtant, dans notre monde moderne, ces trésors naturels sont souvent mis de côté au profit de solutions temporaires qui ne traitent que les symptômes, sans s'attaquer aux causes profondes.

C'est de ce constat qu'est né cet e-book. Nous, les femmes, avons des besoins uniques et en constante évolution : nos hormones fluctuent, notre énergie varie, notre peau et notre digestion réagissent à notre mode de vie… et parfois, un simple coup de pouce naturel peut tout changer.

Dans ces pages, je vais vous guider à travers les meilleurs compléments alimentaires pour répondre aux besoins spécifiques du corps féminin :

💚 Retrouver énergie et vitalité
💚 Sublimer sa peau et renforcer ses cheveux
💚 Équilibrer ses hormones naturellement
💚 Soutenir son immunité et améliorer sa digestion
💚 Mieux gérer le stress et favoriser un sommeil réparateur

Mais ce guide ne se limite pas à une simple liste de compléments ! Mon objectif est de vous donner les clés pour **comprendre** votre corps, **identifier** ce dont il a **réellement besoin** et intégrer ces **solutions naturelles** dans ton quotidien de façon simple, **efficace et durable.**

✨ Prête à transformer ta vitalité, ta beauté et ton bien-être grâce à la puissance de la nature ?

Alors plonge dans ce guide et découvre comment prendre soin de toi en profondeur, avec bienveillance et simplicité.

Avec passion et authenticité,

Naya • Doll Beauty & Co

PARTIE 1
Énergie, Vitalité & Endurance

L'énergie est le moteur de notre quotidien. Pourtant, il arrive que notre corps n'en produise pas suffisamment pour répondre à nos besoins. Fatigue chronique, manque d'endurance, difficultés de concentration… ces signaux indiquent souvent un déséquilibre qu'il ne faut pas ignorer.
Notre énergie dépend de nombreux facteurs : l'alimentation, le sommeil, la gestion du stress, les hormones, et même l'environnement. Lorsque l'un de ces éléments est perturbé, notre vitalité en pâtit. C'est là que les compléments alimentaires naturels entrent en jeu : ils permettent de soutenir l'organisme en profondeur, en lui apportant les nutriments essentiels pour retrouver son dynamisme.





Ashwaganda

Bien-être et Sérénité

L'Ashwagandha est une **plante adaptogène puissante** utilisée en médecine ayurvédique depuis plus de 3000 ans. Surnommée "*ginseng indien*", elle est réputée pour **réduire le stress, améliorer l'énergie et soutenir l'équilibre hormonal**. Oue vous cherchiez à retrouver un état de calme, booster votre vitalité ou améliorer votre concentration, l'Ashwagandha est un allié naturel incontournable.



Les principaux bienfaits













- Idéal si tu te sens souvent débordée, anxieuse ou avec la tête qui ne déconnecte jamais.
- Parfait si tu te réveilles déjà fatiguée ou que tu manques d'énergie pour affronter tes journées.
- Indispensable si tu as l'impression d'avoir le cerveau en brouillard ou des difficultés à te concentrer.
- Un vrai soutien si tu subis des règles douloureuses, des sautes d'humeur ou des déséquilibres hormonaux.
- Indispensable si tu as l'impression d'avoir le cerveau en brouillard ou des difficultés à te concentrer.
- Un vrai soutien si tu subis des règles douloureuses, des sautes d'humeur ou des déséquilibres hormonaux.

Comment la consommer ?



En poudre

Entre 300 mg et 600 mg par jour, selon les besoins à mélanger dans un lait chaud, un smoothie ou une infusion.

🔗 Poudre d'Ashwaganda BIO



En gélules

Prendre 1 à 2 gélules par jour, à avaler avec un verre d'eau.

🔗 Gélules d'Ashwaganda BIO

⚠ *Déconseillée aux femmes enceintes et aux personnes sous traitement pour l'hyperthyroïdie sans avis médical.*



Oue ce soit pour gérer le stress, retrouver de l'énergie ou équilibrer tes hormones, l'Ashwagandha est une plante aux bienfaits multiples qui t'aide à retrouver bien-être et sérénité.
Envie d'un esprit calme et d'un corps revitalisé ? Adopte l'Ashwagandha et ressente ses bienfaits!



Astragale

Bouclier Immunitaire et Énergétique

L'Astragale est une plante **adaptogène** précieuse en médecine traditionnelle chinoise, réputée pour **renforcer le système immunitaire**, augmenter **l'énergie** et favoriser la **longévité**. Grâce à ses propriétés tonifiantes et protectrices, elle est idéale pour celles qui souhaitent se prémunir **contre la fatigue**, le **stress** et les **infections**.



Les principaux bienfaits













- ✓ Parfait si tu tombes souvent malade, que tu te sens fragile ou avec des défenses naturelles affaiblies.
- ✓ Idéal si tu te sens sans énergie, épuisée physiquement ou mentalement, et que ton corps a du mal à récupérer.
- ✓ Indispensable si tu ressens les effets du stress sur ton corps ou que ton esprit a besoin de retrouver calme et clarté.
- ✓ Un vrai soutien si tu as des problèmes de circulation, de tension ou si tu veux prendre soin de ton cœur naturellement.
- ✓ Essentiel si tu souhaites préserver ta santé sur le long terme et ralentir les effets du vieillissement.

Comment la consommer ?



En teinture mère

40 gouttes par jour

🔗. Teinture mère d'astragale - NATURALMA



En gélules

Prenez 2 gélules par jour avec un verre d'eau.

🔗. Gélules Astragale BIO - VEGAVERO

⚠ *Déconseillée en cas de maladie auto-immune ou de prise d'immunosuppresseurs.*



Que tu cherches à renforcer votre immunité, améliorer votre énergie ou prévenir le vieillissement, l'Astragale est une plante puissante pour une santé optimale et une vitalité durable.
Besoin d'un remède naturel pour rester forte et pleine d'énergie ? Teste l'Astragale et découvre son incroyable pouvoir revitalisant !





Cordyceps

Énergie et de l’Endurance

Le Cordyceps est un champignon médicinal exceptionnel, utilisé depuis des siècles en médecine traditionnelle chinoise pour **booster l’énergie,** améliorer la **performance physique** et **renforcer le système immunitaire**. Véritable **tonique naturel**, il est idéal pour celles qui veulent augmenter leur vitalité, améliorer leur endurance et optimiser leur récupération.



Les principaux bienfaits













- Parfait si tu te sens souvent à plat, sans force, et que tu aimerais retrouver ton énergie physique et mentale.
- Idéal si tu te sens vite essoufflée, que tu manques d’endurance ou que tu récupères difficilement après un effort.
- Un soutien précieux si tu ressens une baisse de libido, des déséquilibres hormonaux ou un manque d’énergie lié au stress.
- Un allié essentiel si tu es sujette aux rhumes, aux coups de fatigue ou que ton corps a du mal à se défendre.
- Pour toi si tu as du mal à garder ton calme, à gérer tes émotions ou si ton esprit est souvent en surcharge mentale.

Comment la consommer ?



En poudre

Prendre 3 cuillères à café rases par jour, soit 3g.
À consommer le matin ou le midi, avant le repas.

🔗. Poudre de Cordyceps BIO - AROMAZONE



En gélules

Prenez 1 gélule par jour avec suffisamment de liquide pendant un repas.

Gélules de Cordyceps BIO - VEGAVERO

⚠ *À éviter chez les personnes sous traitement immunosuppresseur ou anticoagulant, et chez les femmes enceintes sans avis médical.*



Que tu cherches à renforcer ton immunité, améliorer ton énergie ou prévenir le vieillissement, l’Astragale est une plante puissante pour une santé optimale et une vitalité durable.
Besoin d’un remède naturel pour rester forte et pleine d’énergie ? Teste l’Astragale et découvre son incroyable pouvoir revitalisant !



Damiana

Désir, Bien-Être et Équilibre Émotionnel

Le Damiana (Turnera diffusa) est une plante originaire d'Amérique centrale et du Sud, réputée depuis des siècles pour ses effets **aphrodisiaques**, **énergisants** et **équilibrants**. Elle est particulièrement appréciée pour **stimuler la libido**, **améliorer l'humeu**r et r**éduire le stress**. En plus de son action sur la vitalité sexuelle, le Damiana est aussi un excellent **tonique pour le système nerveux et digestif.**

Les principaux bienfaits













- ✓ Parfait si tu ressens une baisse de désir, un manque d'énergie féminine ou des blocages à te reconnecter à ton corps et à ton plaisir.
- ✓ Idéal si tu te sens souvent stressée, tendue ou envahie par des pensées négatives qui te coupent de ton bien-être intérieur.
- ✓ Un soutien précieux si tu te sens fatiguée, à plat, sans énergie mais que tu cherches un boost naturel sans effet excitant.
- ✓ Indispensable si tu as des troubles digestifs fréquents, des ballonnements ou une digestion lente qui te pèse au quotidien.
- ✓ Idéal si tu souffres de règles douloureuses, de SPM ou d'inconforts liés aux déséquilibres hormonaux.

Comment la consommer ?



En poudre

Prendre 1 cuillère à café (2g) à diluer dans un jus de fruit, un lait végétal ou un yaourt, smoothie.

🔗 Poudre Daminia - HERBORISTERIE DU VALMONT



En gélules

Conseils d'utilisation : 2 à 4 gélules/jour à avaler avec un grand verre d'eau

🔗. Gélules Daminia BIO - LABKAPS

⚠ *À éviter en cas de grossesse, d'hypertension ou de troubles rénaux.*
A fortes doses : Insomnies et effet laxatif / Risque d'augmentation du volume de la prostate / Ne pas utiliser en cas d'affections du foie et des voies urinaires / La Damiana agit sur les testostérones, il est donc préférable de ne pas en consommer en cas d'hypertrophie de la prostate



Si tu cherches à retrouver une libido épanouie, apaiser ton esprit et booster ton énergie, le Damiana est une plante idéale pour une approche naturelle du bien-être féminin. Envie de réveiller ta vitalité et ta sensualité ? Essaie le Damiana et ressens ses bienfaits !

Éleuthérocoque

Résilience et Énergie

Surnommé "ginseng sibérien", l’éleuthérocoque est une plante adaptogène réputée pour **augmenter la résistance au stress**, **combattre la fatigue** et **stimuler l’énergie**. Utilisée depuis des millénaires en médecine traditionnelle russe et chinoise, elle est idéale pour celles qui recherchent un regain de **vitalité**, une meilleure **concentration** et une meilleure **résistance physique et mentale.**

Les principaux bienfaits













- Parfait si tu te sens souvent vidée, sans énergie et que tu as l’impression de subir tes journées au lieu de les vivre pleinement.
- Idéal si ton mental est surchargé, que tu as du mal à te concentrer ou que tu te sens en mode “brouillard cérébral”.
- Un allié indispensable si tu attrapes facilement tout ce qui passe ou que ton corps a du mal à récupérer après une maladie.
- Essentiel si tu te sens vite essoufflée, sans force à l’effort ou que tu récupères difficilement après une activité physique.
- Idéal si tu vis des montagnes russes émotionnelles, des pics de stress ou des déséquilibres hormonaux qui te fatiguent mentalement et physiquement.

Comment la consommer ?



En poudre

Une dose de 2 g par jour avec un grand verre d’eau

🔗 Poudre Éleuthérocoque - HERBES & PLANTES



En gélules

2 à 3 comprimés par jour avec un grand verre d’eau au cours des repas””

🔗 Gélules d’éleuthérocoque BIO -

⚠ *À éviter en cas d’hypertension ou chez les femmes enceintes sans avis médical. Il est préférable de le consommer le matin pour éviter les troubles du sommeil.*



Que tu cherches à gagner en énergie, améliorer ta concentration ou renforcer ton immunité, l’éleuthérocoque est un allié naturel puissant pour retrouver équilibre et vitalité.
Envie d’un coup de boost naturel et durable ? Teste l’éleuthérocoque et ressens ses effets revitalisants !

Fenugrec

Énergie, Féminité et l'Équilibre Hormonal

Le Fenugrec est une plante médicinale utilisée depuis l'Antiquité pour ses multiples bienfaits sur la vitalité, l'**équilibre hormonal** et la **digestion**. Riche en **nutriments essentiels**, en **protéines** et en **saponines**, il est particulièrement apprécié pour **stimuler la libido**, favoriser la **prise de masse** musculaire et améliorer la **santé féminine**.

Les principaux bienfaits













- Idéal si tu te sens souvent fatiguée, sans force ou que tu manques d'endurance pour affronter tes journées.
- Un allié précieux si tu ressens une baisse de désir ou des difficultés liées à ta fertilité ou à tes cycles hormonaux.
- Idéal si tu veux reprendre du muscle, sculpter ton corps ou retrouver un métabolisme plus dynamique.
- Parfait si tu souffres de digestion lente, ballonnements ou si tu souhaites une meilleure assimilation des nutriments.
- Parfait si tu cherches un soutien naturel pour réguler tes hormones, soulager ton SPM ou accompagner ta féminité (poitrine, cycles, ménopause).
- Essentiel si tu te sens souvent stressée, tendue ou avec un mental surchargé qui t'empêche de te sentir légère et sereine.

Comment la consommer ?



En poudre (graine)

Prendre 1 cuillère à café, 1 à 2 fois par jour, soit entre 3 et 6g.

Poudre Fenugrec BIO - AROMAZONE



En gélules

Prenez 4 gélules par jour avec suffisamment de liquide pendant un repas.

Gélules Fenugrec BIO - VEGAVERO

À éviter en cas de grossesse ou d'allergie aux légumineuses. Peut influencer le taux de sucre dans le sang (à surveiller en cas de diabète).



Que tu cherches à équilibrer tes hormones, stimuler ton énergie ou améliorer ta digestion, le Fenugrec est une plante polyvalente qui s'adapte à de nombreux besoins. Envie d'un boost naturel pour ta féminité et ta vitalité ? Essaie le Fenugrec et découvre ses bienfaits exceptionnels !



Ginseng

Énergie et résistance au stress

Le Ginseng est sans doute l'une des plantes les plus connues et les plus utilisées au monde pour ses vertus **tonifiantes** et **revitalisantes**. Utilisé depuis des siècles dans la médecine traditionnelle asiatique, le Ginseng est considéré comme un véritable trésor naturel pour **retrouver forme et énergie au quotidien.**

Les principaux bienfaits













- Parfait si tu te sens souvent épuisée, vidée, ou en manque d'énergie dès le réveil, sans raison apparente.
- Idéal si tu as du mal à te concentrer, que tu oublies vite ou que ton mental est dispersé en période de surmenage.
- Un vrai soutien si tu es souvent envahie par l'anxiété, les pensées négatives ou des variations d'humeur.
- Essentiel si tu ressens une baisse de désir, un déséquilibre hormonal ou des inconforts liés au cycle ou à la ménopause.
- Idéal si tu tombes facilement malade, que tu as des baisses de défenses ou que ton corps a du mal à récupérer après un virus.

Comment la consommer ?



En poudre

Prendre 1 cuillère à café (2 à 3 g) par jour dans une tasse d'eau chaude, de jus de fruits ou un smoothie.

Poudre Ginseng BIO - HERBES ET PLANTES



En gélules

Prendre 2 à 3 gélules par jour, en une prise, avec un verre d'eau.

Gélules Ginseng BIO - AMOSEEDS

Le ginseng peut être stimulant, il est donc préférable d'éviter de le prendre le soir. Il est déconseillé aux personnes souffrant d'hypertension, d'insomnie ou aux femmes enceintes sans avis médical.



Que ce soit pour retrouver de l'énergie, améliorer tes performances cognitives ou mieux gérer le stress, le ginseng est un complément puissant et naturel. Il t'aide à tenir le rythme au quotidien tout en renforçant ton équilibre physique et mental.
Besoin d'un coup de boost naturel ? Teste le ginseng et ressens ses effets revitalisants !



Guarana

L’Explosif Naturel pour l’énergie et la concentration

Originaire d’Amazonie, le guarana est une plante aux **effets stimulants** puissants, utilisée depuis des siècles par les peuples indigènes pour **lutter contre la fatigue** et **améliorer l’endurance**. Sa richesse exceptionnelle en caféine naturelle en fait l’un des meilleurs alliés pour **booster l’énergie**, favoriser la **concentration** et **stimuler le métabolisme.**

Les principaux bienfaits













- ✓ Idéal si tu te sens souvent à plat, sans motivation ni énergie pour affronter ta journée ou tes entraînements.
- ✓ Parfait si tu as du mal à rester concentrée, que tu te sens vite déconcentrée ou en mode brouillard mental.
- ✓ Un allié précieux si tu cherches un soutien naturel pour brûler les graisses, limiter les fringales et relancer ton métabolisme.
- ✓ Essentiel si tu veux aider ton corps à mieux se défendre contre le stress oxydatif, les agressions extérieures et mieux récupérer après un effort.

Comment la consommer ?



En poudre

Prendre 1 à 2 cuillère(s) à café (3 à 6 g) à diluer dans un verre d'eau ou smoothies, shakes,

🔗 Poudre Guarana BIO - AMOSEEDS



En gélules

Prendre 2 à 3 gélules par jour, en une prise, avec un verre d’eau

🔗 Gélules de Guarana BIO - WAAM

⚠ *Son effet stimulant étant puissant, évitez de le consommer le soir pour ne pas perturber le sommeil. Il est déconseillé aux personnes sensibles à la caféine, souffrant d’hypertension ou de troubles cardiaques.*



Que ce soit pour booster ton énergie, améliorer ta concentration ou soutenir ton métabolisme, le guarana est un complément 100 % naturel et ultra-efficace.
Envie d’un coup de fouet naturel et durable ? Teste le guarana et ressend ses bienfaits immédiats



Maca

L’Élixir de Vitalité et d’Équilibre Hormonal

Utilisée depuis des millénaires par les peuples andins, la maca est une plante **adaptogène** qui regorge de bienfaits pour **l’énergie**, **l’endurance** et l’**équilibre hormonal.** Véritable trésor de la nature, cette racine cultivée à plus de 4 000 mètres d’altitude au Pérou est surnommée "le ginseng des Andes" pour ses propriétés **tonifiantes et revitalisantes.**

Les principaux bienfaits













- Idéal si tu te sens souvent vidée, sans énergie, avec des coups de fatigue récurrents ou un manque d’endurance au quotidien.
- Parfait si tu souffres de SPM, de cycles irréguliers, d’acné hormonale ou de déséquilibres liés à la ménopause.
- Un soutien précieux si tu ressens une baisse de désir, des troubles de la fertilité ou un manque d’énergie sexuelle.
- Essentiel si tu te sens souvent nerveuse, à fleur de peau ou sujette à des variations d’humeur difficiles à vivre.
- Idéal si tu veux retrouver un corps plus tonique, une meilleure récupération après l’effort ou améliorer tes performances physiques.

Comment la consommer ?



En poudre

Prendre 1 cuillère à café rase par jour, soit 3g.
À mélanger dans un yaourts, compotes, boissons

Poudre de Maca BIO - AMOSEEDS



En gélules

Prendre 2 gélules par jour, en une prise, avec un verre d’eau.

Gélules de Maca BIO - AMOSEEDS

Comme tout complément hormonal, il est recommandé de commencer par une petite dose et d’augmenter progressivement. En cas de troubles hormonaux spécifiques, demandez l’avis d’un professionnel de santé.



Que ce soit pour retrouver ton énergie, réguler tes hormones ou soutenir ta vitalité féminine, le Maca est un complément 100 % naturel aux effets puissants et reconnus. Envie d’un boost naturel, d’un équilibre hormonal et d’une meilleure forme physique et mentale ? Teste le Maca et profite de ses bienfaits jour après jour pour un bien-être complet et durable.

Rhodiola Rosea

L’adaptogène ultime contre le stress et la fatigue

Originaire des régions froides d’Europe et d’Asie, le Rhodiola Rosea est une plante **adaptogène** reconnue pour aider l’organisme à mieux gérer le **stress**, réduire la **fatigue** et améliorer les **performances physiques et mentales**. Utilisée depuis des siècles en médecine traditionnelle russe et chinoise, elle est idéale pour celles qui cherchent à **retrouver équilibre, énergie et sérénité**.



Les principaux bienfaits













- Parfait si tu te sens submergée, nerveuse ou au bord du burn-out, avec un mental qui ne trouve jamais le calme.
- Idéal si tu es épuisée physiquement et mentalement, que tu manques de motivation ou que ton corps peine à tenir le rythme.
- Un vrai soutien si tu te sens dispersée, avec des troubles de l’attention ou des difficultés à rester productive.
- Essentiel si tu souhaites retrouver de l’énergie, mieux récupérer après un effort ou renforcer ta résistance globale.
- Parfait si ton corps est fragilisé par les changements de saison, le stress chronique ou les variations hormonales.

Comment la consommer ?



En poudre

350 à 550 mg/jour
dans un jus de fruit ou un lait végétal

Poudre de Rhodiola Rosea BIO -



En gélules

Prendre 1 à 2 gélules par jour, en une seule prise, avec un grand verre d’eau.

Gélules de Rhodiola Rosea BIO - AMOSEEDS

⚠️ *Évitez de le prendre le soir, car il peut avoir un effet stimulant. Il est également déconseillé aux personnes souffrant d’hypertension ou prenant des antidépresseurs, sans avis médical.*



Si tu es souvent stressée, fatiguée ou en manque de concentration, le Rhodiola Rosea est une solution naturelle pour retrouver énergie, équilibre et sérénité.
Besoin d’un remède naturel contre le stress et la fatigue ? Teste le Rhodiola Rosea et ressens ses effets revitalisants





Schisandra

La Baie de la Longévité et de l'Équilibre

Utilisé depuis plus de 2000 ans en médecine traditionnelle chinoise, le Schisandra est une baie **adaptogène** exceptionnelle, connue pour renforcer l'**énergie**, améliorer la résistance au **stress** et soutenir la **santé du foie et de la peau**. Surnommée la "baie aux cinq saveurs", elle est idéale pour celles qui recherchent **vitalité**, clarté **mentale et bien-être général.**



Les principaux bienfaits













- Parfait si tu te sens souvent à bout, vidée de ton énergie et que ton corps a du mal à faire face au stress ou au surmenage.
- Idéal si tu as l'impression d'avoir le cerveau en brouillard, des difficultés de concentration ou un mental en surcharge.
- Un soutien précieux si tu veux aider ton corps à se purifier, mieux digérer et éliminer les toxines accumulées.
- Essentiel si tu souffres de SPM, de déséquilibres hormonaux, de baisse de libido ou d'inconforts liés à la ménopause.
- Parfait si tu souhaites prendre soin de ta peau de l'intérieur, améliorer son éclat et lutter contre les signes du temps.

Comment la consommer ?



En poudre

Entre 500 mg et 2000 mg par jour, selon les besoins.

Poudre de Schisandra BIO - TERRA ELEMENTS



En gélules

1 gélule par jour au repas avec un grand verre d'eau.

Gélules de Schisandra BIO - Fair & Pure

⚠ *Déconseillé en cas d'hypertension sévère ou de prise d'anticoagulants. À éviter en fin de journée, car il peut avoir un léger effet stimulant.*



Que ce soit pour booster ton énergie, renforcer ta résistance au stress ou prendre soin de ta peau et de ton foie, le Schisandra est un superaliment aux multiples bienfaits. Besoin d'un élixir naturel pour vitalité et équilibre ? Teste le Schisandra et découvre son incroyable pouvoir régénérant !





Suma

La racine de l’énergie et de l’équilibre

Le Suma, aussi appelé Ginseng Brésilien, est une plante **adaptogène** originaire d’Amérique du Sud. Utilisée par les peuples autochtones depuis des siècles, cette racine est connue pour **booster l’énergie**, **renforcer le système immunitaire** et améliorer l’**équilibre hormonal.** Grâce à ses nombreux nutriments et principes actifs, elle est idéale pour celles qui souhaitent retrouver **vitalité**, endurance et **bien-être** général.

Les principaux bienfaits













- Idéal si tu ressens des coups de fatigue à répétition, un manque d’endurance ou des difficultés à récupérer après l’effort.
- Parfait si tu souffres de déséquilibres hormonaux, de baisse de libido ou d’un manque de bien-être intime.
- Un allié précieux si tu souhaites renforcer ton corps, mieux récupérer après le sport et soulager les douleurs musculaires.
- Essentiel si tu tombes souvent malade, que ton organisme est affaibli ou que tu veux renforcer tes défenses naturelles.
- Parfait si tu te sens nerveuse, anxieuse, ou en manque d’équilibre émotionnel dans ton quotidien.

Comment la consommer ?



En poudre

2 cuillères à café (2gr) au petit déjeuné.

Poudre de ginseng BIO - TERRE SYMBIOSE



En gélules

1 à 6 gélules par jour, de préférence avant le repas, avec un grand verre d'eau.

Gélules de ginseng BIO - TERRE SYMBIOLE

À éviter en cas de prise de traitements hormonaux ou de grossesse.



Que tu cherches à booster ton énergie, équilibrer tes hormones ou améliorer ta récupération, le Suma est une plante aux nombreux bienfaits qui t’aide à retrouver force et vitalité.
Envie d’un coup de boost naturel ? Teste le Ginseng Brésilien et profite de ses bienfaits énergisants !

PARTIE 2
Musculation, Performance & Force

Pour celles et ceux qui souhaitent améliorer leur musculation, optimiser leurs performances et développer leur force, il existe une large gamme de compléments naturels conçus pour maximiser les résultats. Ces suppléments peuvent jouer un rôle clé dans la croissance musculaire, l'amélioration de la récupération et l'augmentation de la puissance, tout en apportant un soutien précieux au corps durant l'effort physique.



Acide Alpha-Lipoïque

L’Antioxydant Universel pour l’Énergie et la Détoxification

L’acide alpha-lipoïque (AAL) est un puissant **antioxydant naturel** capable d’agir à la fois dans l’eau et les graisses, ce qui en fait un des rares antioxydants universels. Il est essentiel pour la production **d’énergie cellulaire**, la protection contre le **stress oxydatif**, la **détoxification** de l’organisme et le **soutien métabolique**. Il est naturellement présent en petite quantité dans le corps, mais une supplémentation peut être particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant de stress oxydatif, de **diabète**, de **troubles nerveux** ou cherchant à améliorer leur **vitalité générale.**

Les principaux bienfaits













- Idéal si tu te sens constamment fatiguée, sans énergie ou que tu récupères difficilement après l’effort ou une période de baisse de forme.
- Parfait si tu veux ralentir les effets du vieillissement, protéger ta peau et préserver ta vitalité intérieure face aux agressions quotidiennes.
- Recommandé si tu as des troubles de la concentration, des douleurs nerveuses ou un mental parfois ralenti par l’âge ou le stress oxydatif.
- Idéal si tu as des fringales fréquentes, des variations de glycémie ou des difficultés à stabiliser ton énergie tout au long de la journée.
- Un vrai allié si tu te sens “intoxiquée”, surchargée ou que tu souhaites soutenir ton foie dans l’élimination des toxines et polluants.
- Un soutien essentiel si tu es sujette au stress, à une mauvaise circulation ou que tu veux prendre soin de ton cœur de manière naturelle.

Comment la consommer ?



En poudre

100 mg d'alpha-lipoïque dans de l’eau ou dans du jus.

Poudre Acide Alpha-Lipoïque - WEBB NUTRITION



En gélules

1 gélule par jour

Gélules d'Acide Alpha-Lipoïque - BANDINI

Peut faire baisser la glycémie, donc à surveiller en cas de prise d’antidiabétiques.
À haute dose, il peut provoquer des troubles digestifs légers (nausées, brûlures d’estomac).



Que tu cherches à booster ton énergie, protéger ton cerveau, soutenir ton métabolisme ou ralentir le vieillissement, l’acide alpha-lipoïque est un complément puissant pour renforcer ta vitalité et ton bien-être général.
Envie d’une énergie renouvelée et d’une meilleure protection cellulaire ? Teste l’acide alpha-lipoïque et ressent ses bienfaits !



Tongkat Ali

L’Extrait Naturel de Force, d’Énergie et d’Équilibre Hormonal

Le Tongkat Ali, aussi appelé Eurycoma longifolia, est une plante médicinale originaire d’Asie du Sud-Est, utilisée depuis des siècles pour stimuler la **vitalité**, améliorer la **performance physique** et **rééquilibrer les hormones.** Considéré comme un puissant **aphrodisiaque** et **adaptogène**, il est particulièrement apprécié pour augmenter **l’énergie**, la **force** musculaire et la **libido**, tout en réduisant le **stress** et la **fatigue**.

Les principaux bienfaits













- Idéal si tu te sens physiquement affaiblie, fatiguée en permanence ou sans force pour affronter tes journées ou tes entraînements.
- Parfait si tu ressens une baisse de désir, des dérèglements hormonaux ou une fatigue sexuelle et émotionnelle.
- Un allié précieux si tu souhaites renforcer ton corps, améliorer ton endurance et mieux récupérer après l’effort.
- Essentiel si tu as un organisme affaibli, des défenses immunitaires basses ou que ton corps est souvent soumis au stress.
- Parfait si tu es envahie par le stress, l’anxiété ou des troubles du sommeil qui pèsent sur ton bien-être mental et émotionnel.

Comment la consommer ?



En poudre

Prendre1/2 à diluer dans un verre d'eau ou à incorporer dans vos smoothies, shakes,. 1 à 2 fois par jour.

Tongkat Ali - Nature's Basket



En gélules

1 à 6 gélules par jour, de préférence avant le repas, avec un grand verre d'eau.

Gélules de Tonka Ali -

Déconseillé aux femmes enceintes, aux personnes souffrant d’hypertension ou de troubles hormonaux sévères.



Que ce soit pour retrouver de l’énergie, améliorer ta performance ou équilibrer tes hormones, le Tongkat Ali est une plante aux bienfaits multiples qui aide à renforcer le corps et l’esprit.
Besoin d’un boost naturel ? Essaie le Tongkat Ali et ressent la puissance de cette plante légendaire !

Tribulus Terrestris

L’Extrait Naturel de Force, d’Énergie et d’Équilibre Hormonal

Le Tribulus Terrestris est une plante médicinale utilisée depuis des siècles en médecine ayurvédique et chinoise. Connue pour stimuler la **vitalité**, améliorer la **performance physique** et soutenir **l’équilibre hormonal**, elle est particulièrement appréciée pour son effet bénéfique sur la **libido** et **l’endurance**. Que vous cherchiez à booster votre énergie, renforcer votre tonus musculaire ou équilibrer vos hormones, le Tribulus est un allié de choix.



Les principaux bienfaits













- ✓ Idéal si tu te sens souvent à bout de force, sans vitalité et que ton corps peine à suivre ton rythme de vie.
- ✓ Parfait si tu ressens une baisse de désir, des troubles hormonaux ou un manque d’énergie féminine.
- ✓ Un allié précieux si tu souhaites raffermir ton corps, prendre du muscle ou mieux récupérer après l’effort.
- ✓ Essentiel si tu veux renforcer ton cœur, améliorer ta circulation sanguine et prévenir les effets du stress sur ton organisme.
- ✓ Parfait si tu ressens souvent un mental à fleur de peau, une fatigue nerveuse ou des variations d’humeur difficiles à vivre.

Comment la consommer ?



En poudre

Prendre 1 à 2 cuillère(s) à café (3 à 6 g) à diluer dans un verre d'eau ou smoothies, shakes

🔗 Tribulus Terrestris Poudre Bio - CIBO CRUDO



En gélules

1 à 3 gélules par jour, de préférence avant le repas, avec un grand verre d'eau.

🔗 Tribulus Terrestris Bio - CIBO CRUDO

⚠ *À éviter en cas de troubles hormonaux graves ou de grossesse. Peut interagir avec certains médicaments (consulter un professionnel de santé).*



Que ce soit pour booster ton énergie, améliorer ton endurance ou équilibrer tes hormones, le Tribulus Terrestris est une plante puissante qui favorise la vitalité et la performance au quotidien.
Envie d’un regain de motivation et d’énergie ? Découvre le Tribulus Terrestris et ses bienfaits revitalisants !





Yohimbe

Le stimulant naturel pour l’énergie, la libido et la performance

Le Yohimbe (Pausinystalia yohimbe) est un arbre originaire d’Afrique de l’Ouest, dont l’écorce est utilisée depuis des siècles pour ses effets stimulants sur la **libido**, la **circulation sanguine** et **l’énergie**. Son principal composé actif, la yohimbine, est reconnu pour ses propriétés **aphrodisiaques** et **énergisantes**, ce qui en fait un complément prisé pour améliorer les performances physiques et sexuelles.



Les principaux bienfaits













- ✓ Parfait si tu ressens une baisse de désir, une fatigue intime ou un manque de vitalité dans ta sexualité.
- ✓ Idéal si tu es souvent fatiguée physiquement, en manque de force ou si tu cherches un vrai coup de boost naturel avant le sport.
- ✓ Un allié précieux si tu souhaites brûler les graisses résistantes, affiner ta silhouette et préserver ta masse musculaire.
- ✓ Essentiel si tu as des baisses de motivation, un mental embrumé ou des difficultés à rester concentrée et dynamique.

Comment la consommer ?

En poudre



Entre 5 mg et 20 mg de yohimbine par jour, en fonction de la tolérance.

🔗 Poudre Yohimbe yohimbine - HERBORISTE DU VALMONT

En gélules



1 gélule par jour

🔗 Gélules de Yohimbe -

⚠ *Peut provoquer des effets secondaires (palpitations, nervosité, insomnie).*
À éviter en cas de problèmes cardiaques, d’hypertension ou de troubles anxieux.
À prendre de préférence le matin ou avant l’effort pour éviter l’insomnie.



Si tu cherches un stimulant puissant pour booster votre énergie, améliorer votre libido et optimiser vos performances, le Yohimbe peut être un allié de taille.
Envie d’un coup de fouet naturel pour l’énergie et la vitalité ? Teste le Yohimbe et ressentez ses effets puissants !





Arginine

L’Acide Aminé de la Performance, de la Circulation et du Bien-Être

L’arginine (L-arginine) est un acide aminé semi-essentiel connu pour son rôle clé dans la production d’oxyde nitrique (NO), un gaz qui favorise la vasodilatation et améliore la circulation sanguine. Ce mécanisme en fait un complément idéal pour **les sportifs**, les personnes souhaitant booster leur **énergie**, ainsi que celles recherchant un soutien **cardiovasculaire** et **immunitaire**.

Les principaux bienfaits













- Idéale si tu veux te sentir plus forte à l'entraînement, avec de meilleures sensations musculaires et moins de fatigue pendant l'effort.
- Un vrai soutien si tu souffres de jambes lourdes, d’hypertension légère ou que tu veux prendre soin de ton cœur naturellement.
- Indispensable si tu es souvent à plat après le sport, que tu cicatrises lentement ou que ton système immunitaire semble affaibli.
- Parfait si tu veux booster ta concentration ou si tu ressens une baisse de libido liée à une mauvaise circulation ou au stress.
- Parfait si tu te sens rapidement à bout de souffle ou si tu pratiques des sports d’endurance ou de haute intensité et que tu veux améliorer ta puissance.

Comment la consommer ?



En poudre

élanger 1 mesure (environ 3 g) avec 200 ml d'eau dans un shaker. Idéalement à jeun, 1 à 2 portions par jour.

Poudre d'arginine - BULK



En gélules

6 à 8 gélules par jour

Gélules d'arginine - RAIBU NATUREL

À forte dose, elle peut provoquer des troubles digestifs (ballonnements, diarrhées).Déconseillée aux personnes souffrant de problèmes cardiovasculaires graves ou ayant des antécédents d’herpès (car elle peut favoriser la prolifération du virus).



Si tu souhaites booster ton endurance, améliorer la circulation sanguine et optimiser tes performances sportives, l’arginine est un complément essentiel pour repousser tes limites et soutenir ton bien-être général.
Prête à dynamiser ton corps et ton esprit ? Teste l’arginine et ressent la différence !



BCAA

Les Acides Aminés Essentiels pour la Musculation, l'Énergie et la Récupération

Les BCAA (Branched-Chain Amino Acids) sont un groupe de trois acides aminés essentiels : leucine, isoleucine et valine. Contrairement aux autres acides aminés, ils sont directement métabolisés dans les muscles plutôt que dans le foie, ce qui les rend particulièrement efficaces pour favoriser la **croissance musculaire**, améliorer l'**endurance** et accélérer la **récupération** après l'effort. Les BCAA sont naturellement présents dans l'alimentation (viande, œufs, produits laitiers), mais une supplémentation est souvent utilisée par les sportifs, les personnes actives et celles cherchant à **préserver leur masse musculaire.**

Les principaux bienfaits













- Idéal si tu te sens vite à bout pendant tes entraînements ou si tu veux repousser la fatigue musculaire et améliorer ta force et ton endurance.
- Un vrai soutien si tu es en sèche ou en période de perte de poids et que tu veux brûler des graisses sans sacrifier ton muscle.
- Indispensable si tu ressens de la fatigue mentale ou un manque de clarté pendant l'effort, et que tu veux rester concentrée jusqu'au bout.
- Parfait si tu veux prendre du muscle sans t'épuiser, éviter la fonte musculaire en période de régime ou soutenir ton corps après un effort intense.

Comment la consommer ?



En poudre

élanger 1 mesure (environ 5g) avec 200 ml d'eau dans un shaker.

Poudre dE BCAA - WOMEN BEST



En gélules

2 gélules avant le sport puis 2 gélules après le sport.

Gélules de BCAA - EAFIT

⚠ *À haute dose, ils peuvent provoquer des troubles digestifs légers. Les personnes atteintes de maladies rénales ou hépatiques doivent consulter un professionnel de santé avant utilisation.*



Si tu souhaites optimiser ta prise de muscle, améliorer ton endurance, accélérer ta récupération et préserver ta masse musculaire, les BCAA sont un complément indispensable pour des performances physiques et une récupération optimales.
Envie d'un entraînement plus intense et d'une meilleure récupération ? Teste les BCAA et booste ta progression



Bêta-Alanine

L'Acide Aminé de l'Endurance et de la Performance Musculaire

La bêta-alanine est un acide aminé non essentiel reconnu pour son rôle clé dans la production de carnosine, un puissant tampon qui aide à retarder la fatigue musculaire et améliorer **l'endurance**. Très prisée des sportifs et athlètes, elle permet d'**augmenter l'intensité des entraînements**, d'améliorer la **force** et de favoriser la **récupération musculaire**.

Les principaux bienfaits













- Parfaite si tu ressens rapidement une brûlure musculaire à l'effort ou que tu veux tenir plus longtemps sans lâcher physiquement.
- Idéale si tu veux te sentir plus forte, faire plus de répétitions, et progresser plus vite lors de tes entraînements.
- Un vrai soutien si tu te sens épuisée après le sport, que tu récupères lentement ou que les courbatures freinent ta régularité.
- Essentielle si tu veux préserver ton énergie mentale, limiter le vieillissement cellulaire et rester concentrée pendant l'effort.

Comment la consommer ?



En poudre

Diluer chaque jour 1 à 3 portions rases de la cuillère-mesure fournie dans un liquide froid et prendre à la fin d'un repas.

Poudre Bêta-alanine - VEGAVERO



En gélules

Prendre 3 gélules (2,3g) 1h avant l'entrainement ou 6 gélules réparties sur 3 repas

Gélules Bêta-Alanine - NUTRIMUSCLE

La bêta-alanine peut provoquer un légère sensation de picotement sur la peau (paresthésie). C'est un effet temporaire et sans danger.



Si tu cherches à repousser tes limites, améliorer ton endurance et booster tes performances sportives, la bêta-alanine est un atout incontournable pour optimiser tes entraînements et accélérer tes résultats.
Prête à repousser tes limites ? Teste la bêta-alanine et passe au niveau supérieur

Chlorelle

L’Algue Détoxifiante pour l’Énergie, l’Immunité et la Beauté

La chlorelle (Chlorella vulgaris) est une micro-algue d’eau douce aux puissantes propriétés **détoxifiantes**, **revitalisantes** et **nutritives**. Riche en chlorophylle, protéines, vitamines et minéraux, elle est particulièrement reconnue pour aider à **éliminer les toxines**, renforcer l’**immunité** et favoriser une **peau éclatante**.

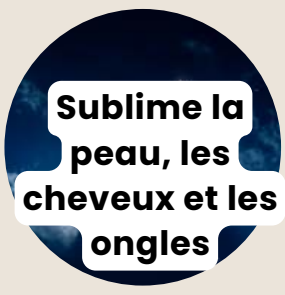


Les principaux bienfaits













- ✓ Parfaite si tu te sens souvent “intoxiquée”, avec une digestion lente, un teint terne ou que tu veux nettoyer ton corps en profondeur.
- ✓ Idéale si tu es souvent fatiguée sans raison, que tu manques d’élan dès le matin ou que tu ressens une vraie baisse de vitalité
- ✓ Un soutien précieux si tu tombes souvent malade, que tu veux protéger ton corps des agressions extérieures ou soutenir ton immunité naturellement.
- ✓ Parfait si tu veux une peau plus nette, des cheveux plus forts ou que tes ongles sont fragiles et cassants
- ✓ Essentielle si tu veux mieux gérer ton taux de sucre, réguler ton cholestérol ou prévenir les risques liés au cœur.
- ✓ Idéale si tu souffres de ballonnements, de troubles digestifs ou que tu veux renforcer ton système digestif de l’intérieur.

Comment la consommer ?



En poudre

Diluer chaque jour 1 à 3 portions rases de la cuillère-mesure fournie dans un liquide froid et prendre à la fin d'un repas.

🔗 Poudre De Chlorella Bio - Sevenhills Wholefoods



En gélules

Prenez 3 comprimés avec suffisamment de liquide pendant un repas.

🔗 Gélules Chlorelle - VEGAVERO

⚠ *Peut provoquer une légère détoxification initiale (maux de tête, troubles digestifs) : commencer avec une petite dose.*
À éviter en cas de problèmes thyroïdiens, car elle contient des oligo-éléments iodés.



Que tu souhaites éliminer les toxines, renforcer ton énergie ou améliorer la beauté de ta peau et de vos cheveux, la chlorelle est une alliée précieuse pour une santé et un bien-être optimaux.
Prête à purifier votre corps naturellement ? Teste la chlorelle et profite de ses bienfaits exceptionnels !





Citrulline Malate

L’Acide Aminé de la Performance, de l’Endurance et de la Récupération

La citrulline malate est un puissant complément naturel qui associe la L-citrulline, un acide aminé favorisant la production d’oxyde nitrique, et le malate, un composé organique qui améliore la production d’**énergie.** Très populaire parmi les sportifs et pratiquants de musculation, elle aide à améliorer la **congestion musculaire**, retarder la **fatigue**, augmenter la **force** et accélérer la **récupération**.

Les principaux bienfaits













- Idéale si tu veux ressentir de vraies sensations à l’entraînement, mieux oxygéner tes muscles et éviter la fatigue prématurée.
- Parfaite si tu veux aller plus loin dans l’effort, tenir plus longtemps sans craquer et progresser séance après séance.
- Un vrai allié si tu veux soulever plus lourd, performer davantage et stimuler efficacement la prise de muscle.
- Parfait si tu veux booster ta circulation sanguine, prendre soin de ton cœur ou prévenir l’hypertension de façon naturelle.
- Essentielle si tu es souvent courbaturée, que tu mets du temps à récupérer ou que tu veux enchaîner les séances sans douleurs persistantes.

Comment la consommer ?



En poudre

1 mesure de poudre (3 g) dans 200-300 ml d'eau environ 20-30 minutes avant l'entraînement.

Poudre L-Citrulline Malate - Bandini



En gélules

L'effet bénéfique est obtenu en prenant quotidiennement 3 comprimés avec de l'eau.

Gélules L-Citrulline Malate - Bandini

Aucun effet secondaire majeur aux doses recommandées, mais des doses élevées peuvent parfois causer de légers troubles digestifs. Privilégier une prise fractionnée en cas de sensibilité gastro-intestinale.



Que tu sois un athlète d’endurance, un pratiquant de musculation ou simplement en quête de meilleures performances physiques, la citrulline malate est un complément indispensable pour maximiser tes entraînements, booster ta récupération et améliorer ta circulation sanguine. Prête à optimiser tes performances ? Teste la citrulline malate et passe au niveau supérieur !



Coenzyme Q10

L’Antioxydant de l’Énergie et de la Longévité

La Coenzyme Q10 (CoQ10) est un puissant **antioxydant** naturel essentiel à la production d’énergie cellulaire. Présente dans toutes les cellules du corps, en particulier dans le **cœur**, les **muscles** et le **cerveau**, elle joue un rôle clé dans le **métabolisme énergétique**, la protection contre le **stress oxydatif** et le bon fonctionnement **cardiovasculaire**. Avec l’âge ou en cas de stress intense, les niveaux de CoQ10 diminuent, ce qui peut entraîner **fatigue**, **faiblesse musculaire** et **vieillissement** prématuré. Un apport en CoQ10 permet de réactiver **l’énergie**, protéger le cœur et soutenir les performances physiques et mentales

Les principaux bienfaits













- Indispensable si tu veux ralentir le vieillissement cutané, préserver ta jeunesse intérieure et protéger tes cellules du stress oxydatif.
- Un allié essentiel si tu remarques des troubles de la mémoire, une baisse de concentration ou un brouillard mental récurrent.
- Recommandée si tu pratiques une activité physique régulière, ou si tu veux réduire les courbatures et mieux récupérer après tes efforts.
- Idéal si tu veux prendre soin de ton cœur, réduire ta tension ou que tu prends des statines et ressens une baisse d’énergie ou des douleurs musculaires.

Comment la consommer ?



En gélules

1 capsule par jour.

Gélule coenzyme Q10 200mg - PiuLife®



En liquide

10ML une fois par jour. en shot ou dilué dans de l’eau

Liquide Coenzyme Liposomale Q10 - Bandini

⚠ *Bien tolérée, mais à haute dose, elle peut provoquer des troubles digestifs légers (nausées, diarrhées).*
Peut réduire légèrement la tension artérielle, donc à surveiller en cas de traitement hypotenseur.



Si tu souhaites gagner en énergie, protéger ton cœur, améliorer tes performances physiques et ralentir le vieillissement cellulaire, la CoQ10 est un complément essentiel pour préserver tes vitalité et ton bien-être sur le long terme.
Envie de dynamiser ton corps et ton esprit ? Intégre la CoQ10 et ressent la différence !



Créatine Monohydrate

L’Allié Ultime pour l’Énergie, la Performance et la Récupération

La créatine monohydrate est l’un des compléments les plus étudiés et les plus efficaces pour améliorer la **force**, l’**endurance** et la **récupération musculaire**. Naturellement présente dans le corps et dans certains aliments (viande, poisson), elle joue un rôle clé dans la production d’**énergie rapide** pour les efforts intenses et répétés. C’est un incontournable pour les sportifs, mais aussi pour toute personne cherchant à optimiser sa **vitalité** et ses **performances cognitives.**

Les principaux bienfaits













- Idéale si tu cherches à sculpter ton corps, éviter la fonte musculaire pendant un régime ou accélérer ta récupération après l’effort.
- Un vrai soutien si tu te sens souvent vidée après le sport ou que tu veux enchaîner les séances sans traîner une fatigue persistante.
- Essentielle si tu veux retrouver clarté mentale, améliorer ta concentration et limiter les effets du stress ou du brouillard mental.
- Parfaite si tu veux prévenir le vieillissement musculaire, protéger tes cellules et soutenir ton métabolisme de manière naturelle et complète.

Comment la consommer ?



En poudre

1 dosette avec de l’eau ou du jus.

Poudre de creatine - WOMENS BEST



En liquide

10ML une fois par jour. en shot ou dilué dans de l’eau

Gélule créatine - WOMENS BEST

Bien s’hydrater pour éviter la déshydratation.
Pas d’effets secondaires majeurs, mais certaines personnes peuvent ressentir de légers ballonnements en début de supplémentation.



Que tu sois sportive, adepte du bien-être ou simplement en quête de plus d’énergie au quotidien, la créatine monohydrate est un complément incontournable pour booster tes performances physiques et mentales.
Prête à libérer tout ton potentiel ? Essaie la créatine monohydrate et ressent la différence !



D-Ribose

L’Énergie Cellulaire Pure pour la Vitalité et la Performance

Le D-Ribose est un sucre naturel essentiel à la production d’ATP (adénosine triphosphate), la principale source d’énergie cellulaire. Il joue un rôle clé dans le métabolisme **énergétique**, la **récupération musculaire** et le bon **fonctionnement du cœur**. Ce complément est particulièrement bénéfique pour les sportifs, les personnes souffrant de **fatigue** chronique, ainsi que celles ayant des **troubles cardiaques** ou un **stress** oxydatif élevé.

Les principaux bienfaits



- Parfait si tu te sens constamment épuisée, que tu souffres de fatigue chronique, de fibromyalgie ou que tu as du mal à retrouver ton énergie, même au repos.
- Idéal si tu te sens vidée après chaque séance, que les courbatures te freinent ou que tu veux récupérer plus vite et plus efficacement.
- Un vrai soutien si tu veux prendre soin de ton cœur, améliorer ta circulation ou si tu souffres de troubles comme l’hypertension ou l’essoufflement à l’effort.
- Essentiel si ton cerveau est en mode brouillard, que tu peines à rester focus ou que tu ressens une vraie fatigue mentale en continu.
- Parfait si tu veux préserver ton énergie à long terme, ralentir le vieillissement cellulaire et aider ton corps à mieux se régénérer.

Comment la consommer ?



En poudre

1 dosette avec de l’eau 30mins avant le sport.

Poudre de D-Ribose - BULK



En gélule

5 gélules par jour avec beaucoup d’eau.

Gélule D-ribose - DR BEST

À haute dose, il peut provoquer des troubles digestifs (ballonnements, diarrhées).
Peut légèrement faire baisser la glycémie, donc à surveiller en cas de diabète.



Que tu sois en manque d’énergie, sportif cherchant à optimiser ses performances, ou à la recherche d’un soutien pour ton cœur et ton cerveau, le D-Ribose est un allié puissant pour recharger tes cellules et retrouver vitalité et endurance.
Prête à booster ton énergie et ta récupération ? Teste le D-Ribose et sens la différence !



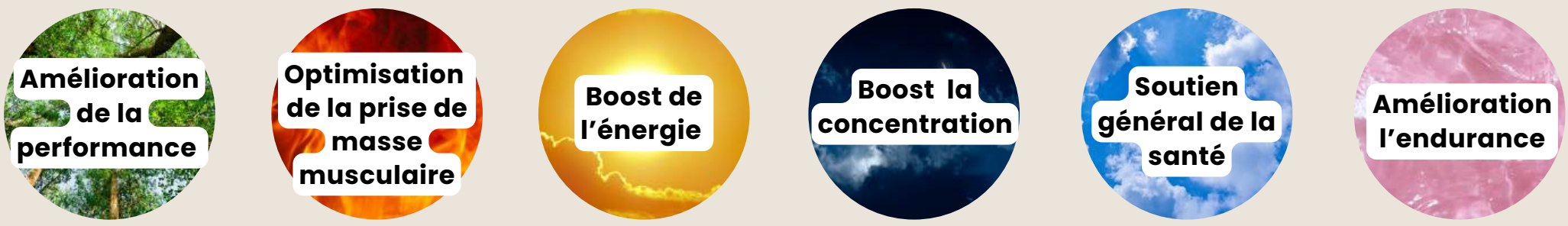
EAA

(Acides Aminés Essentiels)

Les Briques Fondamentales des Muscles et de la Vitalité

Les EAA (Essential Amino Acids) sont les 9 acides aminés essentiels que notre corps ne peut pas synthétiser seul et qui doivent être apportés par l'alimentation ou des compléments. Ils sont indispensables à la **construction musculaire**, à la **récupération**, au **métabolisme énergétique** et au bon **fonctionnement du corps**. Contrairement aux BCAA (qui ne contiennent que 3 acides aminés), les EAA offrent un spectre complet pour un effet optimal sur la synthèse des protéines et la régénération musculaire.

Les principaux bienfaits



- ✓ Parfait si tu te sens vite fatiguée pendant l'effort ou que tu mets du temps à récupérer après une séance intense.
- ✓ Idéal si tu veux développer ta masse musculaire sans risquer de perdre du muscle, surtout en période de jeûne, de sèche ou de déficit calorique.
- ✓ Un soutien précieux si tu manques d'énergie à l'entraînement ou que ton mental décroche vite, ils t'aident à rester focus et performante jusqu'au bout.
- ✓ Essentiels si tu veux renforcer ton immunité, accélérer la réparation cellulaire et améliorer l'apparence de ta peau, de tes cheveux et de tes ongles.

Comment la consommer ?



En poudre

1 dosette avec 350 à 400ml d'eau .

🔗 Poudre de EAA - WOMENS BEST



En gélule

Prenez 6 comprimés par jour, 3 le matin et 3 le soir

🔗 Gélule EAA - VEGAVERO

⚠ *À éviter en excès, car un apport trop important peut surcharger les reins. Privilégier des EAA de qualité sans additifs artificiels pour une meilleure assimilation.*



Grâce à leur effet puissant sur la récupération, la performance et la construction musculaire, les EAA sont un complément essentiel pour celles qui souhaitent optimiser leur bien-être physique et mental !
Un soutien naturel pour une meilleure récupération et une musculature au top ? Opte pour les EAA !

Glutamine

L’Acide Aminé Essentiel pour la Récupération, l’Immunité et la Santé Digestivetion Accélérée

La glutamine est l’acide aminé le plus abondant dans l’organisme, représentant environ 60 % des réserves en acides aminés musculaires. Elle joue un rôle clé dans la **récupération musculaire**, le **système immunitaire** et la **santé intestinale**. Bien que le corps puisse en produire naturellement, ses besoins augmentent considérablement en période de **stress physique** intense, d’entraînement intense ou de convalescence. Présente naturellement dans les protéines animales et végétales (viande, œufs, produits laitiers, légumineuses), elle est souvent prise en supplément pour favoriser la récupération, réduire la fatigue et améliorer la fonction immunitaire.

Les principaux bienfaits













- Parfait si tu veux aller plus loin dans tes entraînements, ils soutiennent ta récupération, limitent les courbatures et réduisent la fatigue musculaire.
- Idéal si tu veux construire du muscle de façon efficace, même en période de sèche, ils stimulent la synthèse protéique tout en évitant la fonte musculaire.
- Un allié de choix si tu as besoin d’un coup de pouce avant ou pendant l’effort, ils apportent de l’énergie rapidement et t’aident à rester concentrée.
- Essentiels même hors sport, ils participent à l’immunité, à la réparation des tissus, et soutiennent une peau éclatante, des cheveux forts et des ongles solides.

Comment la consommer ?



En poudre

1 dosette avec 250 à 350ml d’eau .

Poudre de glutamine - WOMENS BEST



En gélule

Prendre 3 comprimés par jour.

Gélule de glutamine - BULK

À éviter en excès, car un apport trop important peut surcharger les reins. Privilégier des EAA de qualité sans additifs artificiels pour une meilleure assimilation.



Grâce à leur effet puissant sur la récupération, la performance et la construction musculaire, les EAA sont un complément essentiel pour celles qui souhaitent optimiser leur bien-être physique et mental !
Un soutien naturel pour une meilleure récupération et une musculature au top ? Opte pour les EAA !



HMB
(Hydroxy Methyl Butyrate)

Le Protecteur Musculaire et Boosteur de Performance

Le HMB (β-Hydroxy β-MéthylButyrate) est un métabolite de la L-leucine, un acide aminé essentiel reconnu pour son rôle clé dans la **croissance** et la **récupération musculaire**. Ce complément est particulièrement apprécié des sportifs, des pratiquants de musculation et des personnes souhaitant préserver leur **masse musculaire**, notamment lors de périodes de restriction calorique ou de récupération après une blessure.

Les principaux bienfaits













- ✓ Parfait si tu veux construire du muscle tout en évitant la perte musculaire, surtout si tu es en déficit calorique ou que tu as du mal à progresser
- ✓ Idéal si tu veux soulever plus lourd, être plus endurante à l'effort et sentir une vraie différence dans tes performances sportive
- ✓ Un vrai allié si tu es souvent courbaturée après l'entraînement, que tu récupères lentement ou que tu veux enchaîner tes séances sans douleur.
- ✓ Essentiel si tu es en phase de sèche ou de perte de poids et que tu veux garder une silhouette tonique et athlétique sans perdre de muscle.
- ✓ Parfait si tu veux réduire l'inflammation liée à l'effort, protéger ton cœur et renforcer tes défenses naturelles pendant les périodes intenses.

Comment la consommer ?



En poudre

Mélanger 2 mesures (1,5 g) avec 50 ml d'eau. Consommer 1 à 3 portions par jour.

🔗 Poudre de HMB - BULK



En gélule

Prendre 6 gélules par jour.

🔗 Gélule HMB - BULK

⚠ *Aucun effet secondaire majeur signalé aux doses recommandées.*
Peut provoquer de légers troubles digestifs en cas de surdosage



Que tu sois athlète de haut niveau, pratiquant de musculation ou simplement en quête d'une meilleure récupération et préservation musculaire, le HMB est un allié puissant pour booster ta force, limiter le catabolisme et maximiser tes résultats.
Envie de préserver et développer votre masse musculaire ? Teste le HMB et passe à un niveau supérieur !



L-Carnitine

L’Acide Aminé Brûleur de Graisse et Booster d’Énergie

La L-Carnitine est un acide aminé essentiel au métabolisme énergétique. Son rôle principal est de transporter les acides gras dans les mitochondries, où ils sont brûlés pour produire de l’**énergie**. Ce processus en fait un allié idéal pour l’**endurance**, la **perte de poids** et la **récupération musculaire**. Naturellement présente dans l’organisme et certains aliments (viande rouge, poissons), sa supplémentation est particulièrement bénéfique pour les sportifs, les personnes cherchant à optimiser leur **combustion des graisses** et celles souffrant de **fatigue chronique**.

Les principaux bienfaits













- Parfait si tu as du mal à perdre du gras malgré tes efforts, ou si tu veux optimiser ta silhouette sans sacrifier ton énergie.
- Idéal si tu ressens une baisse d’énergie constante, que tu es souvent épuisée même au repos ou que tu traverses une période de convalescence ou de stress.
- Un allié précieux si tu veux te sentir plus endurante, limiter les douleurs post-entraînement et retrouver des sensations de puissance à l’effort.
- Essentiel si tu veux prendre soin de ton cœur, améliorer ta circulation et réduire les effets du stress sur ton système cardiovasculaire.
- Recommandée si tu as l’impression d’avoir le cerveau embrumé, des pertes de concentration ou que tu veux prévenir le vieillissement mental en douceur.

Comment la consommer ?



En poudre

Mélanger 2 mesures (1,5 g) avec 50 ml d'eau. Consommer 1 à 3 portions par jour.

🔗 Poudre de HMB - BULK



En gélule

Prenez 2 gélules par jour avec suffisamment de liquide pendant un repas

🔗 Gélule L-carnitin - VEGAVERO

⚠ *À haute dose, elle peut provoquer des troubles digestifs légers (nausées, crampes, diarrhées). Peut donner une légère odeur corporelle (effet secondaire rare lié aux métabolites de la carnitine). Consultez un professionnel de santé en cas de prise prolongée ou de maladie cardiovasculaire.*



Si tu cherches à booster ton énergie, brûler les graisses plus efficacement, améliorer ton endurance et ta récupération musculaire, la L-Carnitine est un allié incontournable pour optimiser tes performances et ton bien-être.
Envie de transformer tes graisses en énergie et d’améliorer ta vitalité ? Teste la L-Carnitine et ressens ses bienfaits !



Spiruline :

L’Algue aux Mille Vertus pour l’Énergie et la Vitalité

La spiruline est une micro-algue bleu-vert reconnue comme un superaliment grâce à sa richesse exceptionnelle en nutriments. Source naturelle de protéines, vitamines, minéraux, antioxydants et acides gras essentiels, elle est idéale pour soutenir l’**énergie**, renforcer le **système immunitaire** et améliorer la **vitalité générale**.

Les principaux bienfaits













- ✓ Parfaite si tu es souvent à plat, sujette à l’anémie ou que tu cherches un coup de boost naturel pour retrouver ta vitalité au quotidien.
- ✓ Idéale si tu tombes souvent malade, que tu veux renforcer tes défenses naturelles ou aider ton corps à mieux se protéger contre les agressions.
- ✓ Un vrai allié si tu veux construire du muscle naturellement, mieux récupérer après l’effort et soutenir ton corps en phase d’entraînement
- ✓ Essentielle si tu ressens une sensation de lourdeur, que tu veux purifier ton organisme et prendre soin de ton foie en douceur.
- ✓ Parfait si tu veux prévenir les soucis de circulation, équilibrer ton cholestérol ou prendre soin de ton cœur naturellement.
- ✓ Idéale si tu as la peau terne, les cheveux cassants ou que tu veux renforcer ta beauté naturelle de l’intérieur.

Comment la consommer ?



En poudre

1 à 2 cuillère à café par jour.

🔗 Poudre de spiruline - AMOSEEDS



En gélule

Prendre 4 à 10 comprimés, en deux prises, avec un verre d’eau.

🔗 Gélule spiruline - AMOSEEDS

⚠ *Peut causer des troubles digestifs légers au début (ballonnements, selles vertes). Déconseillée aux personnes souffrant de phénylcétonurie. Privilégier une spiruline bio et de qualité pour éviter toute contamination par des toxines ou des métaux lourds.*



Grâce à son effet énergisant, nutritif et détoxifiant, la spiruline est un complément incontournable pour celles qui souhaitent être en pleine forme naturellement !
Un superaliment pour l’énergie, la vitalité et le bien-être au quotidien ? Opte pour la Spiruline !

PARTIE 3
Mémoire, Concentration & Système Nerveux

Pour ceux qui cherchent à améliorer leur mémoire, leur concentration et leur système nerveux, plusieurs compléments naturels peuvent être bénéfiques. Ils peuvent aider à réduire le stress, améliorer la clarté mentale et soutenir la fonction cognitive.





Acétyl L-Carnitine

L’Acide Aminé pour l’Énergie Cérébrale, la Mémoire et la Performance Physique

L’Acétyl-L-Carnitine (ALCAR) est une forme hautement biodisponible de la L-Carnitine, un acide aminé essentiel au métabolisme énergétique. Contrairement à la L-Carnitine classique, l’ALCAR possède une capacité unique à pénétrer la barrière hémato-encéphalique, ce qui en fait un puissant nootropique pour la **mémoire**, la **concentration** et la **protection neuronale**. Elle est également appréciée pour ses effets **énergisants** et **antioxydants**, aidant aussi bien à la **performance physique** qu’à la **santé cognitive** et **nerveuse**.

Les principaux bienfaits













- Parfait si tu te sens souvent fatiguée, avec du mal à puiser dans tes réserves ou à retrouver un métabolisme actif pour brûler les graisses efficacement.
- Idéal si tu as des oublis fréquents, des troubles de concentration ou que ton mental est souvent dispersé, surtout en période de charge mentale élevée.
- Un vrai soutien si tu veux préserver ton cerveau du vieillissement, prévenir les troubles cognitifs ou protéger ton système nerveux en profondeur.
- Essentiel si tu ressens des courbatures persistantes, une récupération lente ou que tu veux augmenter ton endurance à l’effort.
- Indispensable si tu te sens souvent à fleur de peau, triste sans raison ou que tu cherches à améliorer ton équilibre émotionnel au quotidien.

Comment la consommer ?



En poudre

1 dosette dans 200ml d’eau ou de jus.

Poudre de Acétyl L-Carnitine- APPLIED NUTRION



En gélule

Prendre 1 à 2 comprimés, avec un verre d’eau.

Gélule Acétyl L-Carnitine - NOW

Peut causer de légers troubles digestifs chez certaines personnes à forte dose. Déconseillée le soir car elle peut être stimulante et affecter le sommeil. À éviter en cas d’antécédents de crises épileptiques, sauf avis médical.



Que tu cherches à booster ton énergie, améliorer ta mémoire ou optimiser ton endurance, l’Acétyl-L-Carnitine est un complément polyvalent qui soutient à la fois le cerveau et le corps.
Envie de plus de clarté mentale et d’énergie durable ? Teste l’ALCAR et ressens la différence !



Alpha-GPC

Le Super Boosteur Cognitif pour la Mémoire, la Concentration et l'Énergie Mentale

L'Alpha-GPC (Alpha-Glycérylphosphorylcholine) est l'une des meilleures sources de choline biodisponible, essentielle à la production d'acétylcholine, un neurotransmetteur clé pour la **mémoire**, l'**apprentissage** et la **concentration**.
En plus d'optimiser les **performances cognitives**, l'Alpha-GPC favorise la **récupération musculaire**, la santé neuronale et peut même **augmenter la production d'hormone de croissance**, ce qui le rend prisé par les athlètes et les personnes actives.

Les principaux bienfaits













- ✓ Parfait si tu oublies facilement, que tu as du mal à rester concentrée longtemps ou que ton mental est souvent confus, surtout en période de stress.
- ✓ Idéal si tu ressens une fatigue mentale persistante, un brouillard cérébral ou une baisse de vigilance même après une nuit complète.
- ✓ Essentiel si tu veux prévenir le vieillissement cognitif, protéger ta mémoire ou renforcer ta capacité à apprendre et à t'adapter.
- ✓ Un vrai plus si tu pratiques un sport demandant explosivité et coordination, ou si tu veux améliorer le lien entre ton mental et ton corps à l'effort.
- ✓ Indispensable si tu ressens de l'irritabilité, des tensions émotionnelles ou des baisses de moral, et que tu veux retrouver un esprit plus serein.

Comment la consommer ?



En gélule

Prendre 3 comprimés,
avec un verre d'eau.

Gélule Alpha-GPC - NUTRIFORCE

⚠ *Peut causer de légers maux de tête ou une sensation d'agitation à forte dose. À éviter le soir, car il peut être stimulant et perturber le sommeil. Déconseillé aux personnes souffrant de bipolarité sans avis médical.*



Que ce soit pour booster ta mémoire, améliorer ta concentration ou optimiser tes performances physiques, l'Alpha-GPC est un complément de choix. Il soutient la santé neuronale, améliore l'énergie mentale et physique, et offre un soutien durable aux fonctions cognitives.
Besoin d'un coup de pouce pour ton cerveau et tes muscles ? Teste l'Alpha-GPC et ressens la différence !



Ashwaganda

Bien-être et Sérénité

L'Ashwagandha est une **plante adaptogène puissante** utilisée en médecine ayurvédique depuis plus de 3000 ans. Surnommée "*ginseng indien*", elle est réputée pour **réduire le stress, améliorer l'énergie et soutenir l'équilibre hormonal**. Oue vous cherchiez à retrouver un état de calme, booster votre vitalité ou améliorer votre concentration, l'Ashwagandha est un allié naturel incontournable.



Les principaux bienfaits













- Idéal si tu te sens souvent débordée, anxieuse ou avec la tête qui ne déconnecte jamais.
- Parfait si tu te réveilles déjà fatiguée ou que tu manques d'énergie pour affronter tes journées.
- Indispensable si tu as l'impression d'avoir le cerveau en brouillard ou des difficultés à te concentrer.
- Un vrai soutien si tu subis des règles douloureuses, des sautes d'humeur ou des déséquilibres hormonaux.
- Indispensable si tu as l'impression d'avoir le cerveau en brouillard ou des difficultés à te concentrer.
- Un vrai soutien si tu subis des règles douloureuses, des sautes d'humeur ou des déséquilibres hormonaux.

Comment la consommer ?



En poudre

Entre 300 mg et 600 mg par jour, selon les besoins à mélanger dans un lait chaud, un smoothie ou une infusion.

Poudre d'Ashwaganda BIO



En gélules

Prendre 1 à 2 gélules par jour, à avaler avec un verre d'eau.

Gélules d'Ashwaganda BIO

⚠ *Déconseillée aux femmes enceintes et aux personnes sous traitement pour l'hyperthyroïdie sans avis médical.*



Oue ce soit pour gérer le stress, retrouver de l'énergie ou équilibrer tes hormones, l'Ashwagandha est une plante aux bienfaits multiples qui t'aide à retrouver bien-être et sérénité.
Envie d'un esprit calme et d'un corps revitalisé ? Adopte l'Ashwagandha et ressente ses bienfaits!



Bacopa Monnieri

La Plante de la Mémoire et de la Concentration

Le Bacopa Monnieri, aussi appelé "Brahmi", est une plante adaptogène réputée en médecine ayurvédique pour ses effets sur la **mémoire**, la **concentration** et la gestion du **stress**. Utilisé depuis des siècles pour stimuler les fonctions cognitives et **protéger le cerveau**, il est idéal pour les étudiantes, les professionnelles et toute personne cherchant à optimiser ses performances mentales.

Les principaux bienfaits













- Idéal si tu veux réduire ton taux de cholestérol, prendre soin de ta circulation sanguine et protéger ton cœur naturellement contre l'inflammation.
- Parfait si tu veux préserver ta mémoire, améliorer ta concentration ou protéger ton cerveau du déclin lié au stress ou au vieillissement.
- Indispensable si tu es enceinte ou que tu souhaites soutenir le développement optimal du cerveau et des yeux de ton futur bébé.
- Essentiel si tu te sens souvent stressée, anxieuse ou que tu cherches un soutien naturel pour retrouver un équilibre émotionnel plus stable.
- Un vrai allié si tu souffres de douleurs articulaires, de maladies inflammatoires chroniques ou que ton corps a besoin de réguler ses réponses immunitaires.

Comment la consommer ?



En poudre

Selon vos besoins, prendre jusqu'à 2g par jour.

[Poudre de Brahmi bio - BIOTIVA]



En gélule

Prendre 2 gélules, avec un verre d'eau.

[Gélule Bacopa Monnieri BIO - VEGAVERO]

Peut causer des troubles digestifs légers (ballonnements, crampes) chez certaines personnes.
Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes, ainsi qu'aux personnes sous traitement pour la thyroïde.



Grâce à ses effets prouvés sur la mémoire, la concentration et le stress, le Bacopa Monnieri est un complément idéal pour celles qui souhaitent renforcer leurs capacités mentales naturellement !
Un cerveau plus vif et une mémoire au top ? Opte pour le Bacopa Monnieri !



Cacao Cru

L’Or Noir aux Multiples Bienfaits pour l’Énergie, l’Humeur et la Santé

Le cacao cru est bien plus qu’un simple ingrédient gourmand. Il s’agit d’un superaliment riche en antioxydants, en magnésium et en neurotransmetteurs naturels, qui booste l’**énergie**, la **concentration** et le **bien-être émotionnel.** Contrairement au cacao transformé, qui perd une grande partie de ses nutriments, le cacao cru conserve toutes ses propriétés bénéfiques pour la **santé du cerveau, du cœur et du système nerveux**. Il est particulièrement apprécié pour son effet euphorisant et stimulant, grâce à des composés comme la théobromine, la phényléthylamine (PEA) et la sérotonine.

Les principaux bienfaits













- Parfait si tu te sens souvent fatiguée, que tu as besoin d’un coup de boost naturel pour mieux te concentrer sans subir les effets nerveux de la caféine.
- Idéal si tu te sens tendue, anxieuse ou que tu cherches à retrouver une sensation naturelle de joie, de motivation et de bien-être intérieur.
- Un vrai allié si tu veux protéger ton cœur, améliorer ta circulation sanguine et réduire l'inflammation silencieuse qui fatigue ton organisme.
- Essentiel si tu veux préserver ta mémoire, stimuler ton cerveau pour apprendre plus facilement ou ralentir les effets du vieillissement mental.
- Parfait si tu cherches à mieux récupérer après l’effort, réduire les crampes ou renforcer ton endurance physique de manière naturelle et agréable.

Comment la consommer ?



En poudre

Ajouter 1 cuillère à café

[Poudre de cacao cru - NATURELBIO]



En beurre

Selon le besoin

[Beurre de caca BIO - KAMELUR]

Contient de la théobromine, qui peut être excitante à haute dose.
À éviter en fin de journée si vous êtes sensible aux stimulants.
Peut interagir avec certains médicaments (antidépresseurs, hypotenseurs).



Le cacao cru est un superaliment aux multiples vertus, qui allie plaisir et bienfaits pour le corps et l’esprit. Il est parfait pour celles qui recherchent un boost naturel d’énergie, une amélioration de l’humeur et un soutien cognitif, tout en prenant soin de leur santé.
Envie d’un super boost au naturel ? Adopte pour le cacao cru et ressens ses bienfaits au quotidien.



DHA/EPA

(Oméga-3)

Les Acides Gras Essentiels pour le Cerveau, le Cœur et l'Inflammation

Les oméga-3, et plus particulièrement le DHA (acide docosahexaénoïque) et l'EPA (acide eicosapentaénoïque), sont des acides gras essentiels que l'organisme ne peut pas produire en quantité suffisante. Ils doivent donc être apportés par l'alimentation ou sous forme de suppléments. Ces acides gras polyinsaturés jouent un rôle clé dans le **développement cérébral**, la **santé cardiovasculaire**, la réduction de l'**inflammation** et le **bien-être** émotionnel. Ils sont présents principalement dans les poissons gras (saumon, sardine, maquereau), l'huile de krill et certaines algues (source végétalienne).

Les principaux bienfaits













- Idéal si tu veux réduire ton taux de cholestérol, prendre soin de ta circulation sanguine et protéger ton cœur naturellement contre l'inflammation.
- Parfait si tu veux préserver ta mémoire, améliorer ta concentration ou protéger ton cerveau du déclin lié au stress ou au vieillissement.
- Indispensable si tu es enceinte ou que tu souhaites soutenir le développement optimal du cerveau et des yeux de ton futur bébé.
- Essentiel si tu te sens souvent stressée, anxieuse ou que tu cherches un soutien naturel pour retrouver un équilibre émotionnel plus stable.
- Un vrai allié si tu souffres de douleurs articulaires, de maladies inflammatoires chroniques ou que ton corps a besoin de réguler ses réponses immunitaires.

Comment la consommer ?



En gélule

Prendre 3 gélules,
avec un verre d'eau.

Gélule Omega3 - VEGAVERO

Peut fluidifier le sang, donc éviter avant une opération chirurgicale ou avec des anticoagulants.
À forte dose, peut provoquer des troubles digestifs légers (régurgitations au goût de poisson, nausées).



Les oméga-3 DHA/EPA sont essentiels pour un cerveau performant, un cœur en bonne santé et une inflammation maîtrisée. Que tu cherches à améliorer ta concentration, à protéger tes articulations ou à optimiser ton bien-être émotionnel, ils sont incontournables pour une santé optimale.
Envie de booster ta vitalité et ton bien-être général ? Intégre les oméga-3 à ta routine dès aujourd'hui !

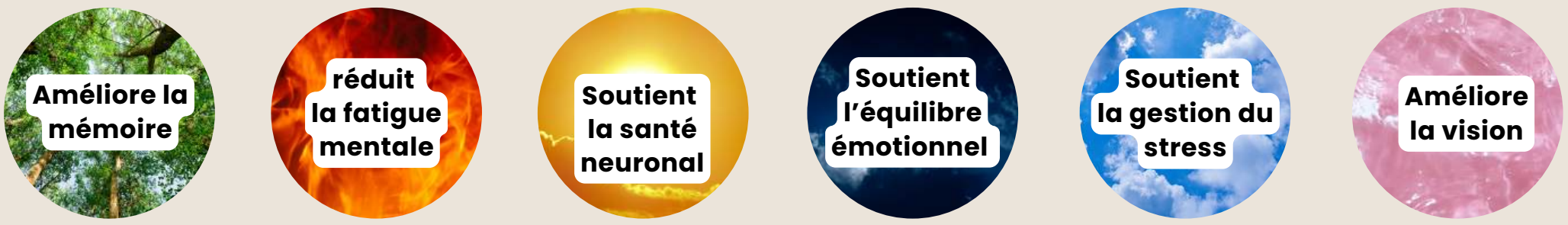
CDP-Choline

(Citicoline)

Le Booster Naturel de la Mémoire, de la Concentration et de l’Énergie Cérébrale

La CDP-Choline, aussi appelée Citicoline, est un composé naturel essentiel au bon fonctionnement du cerveau. C'est une source de choline hautement biodisponible, qui joue un rôle clé dans la production d’acétylcholine, un **neurotransmetteur indispensable à la mémoire, à l’apprentissage et à la** concentration.
En plus de ses effets nootropiques, la Citicoline soutient la santé neuronale, améliore la connectivité cérébrale et favorise la production d’énergie dans le cerveau. Elle est donc particulièrement utile pour les étudiants, les professionnels, les sportifs et les personnes souhaitant préserver leurs capacités cognitives avec l’âge.

Les principaux bienfaits



- ✓ Parfait si tu as du mal à te concentrer, que tu oublies facilement ou que tu te sens mentalement submergée lors de périodes de travail ou d’études intenses.
- ✓ Idéal si tu ressens souvent un brouillard mental, de la lenteur cognitive ou un épuisement psychique après une journée exigeante.
- ✓ Essentiel si tu ressens de l’anxiété, des variations d’humeur ou une fatigue nerveuse qui pèse sur ton équilibre intérieur.
- ✓ Parfait si tu passes beaucoup de temps sur les écrans, que tu fatigues vite visuellement ou que tu veux prévenir les troubles liés à l’âge.
- ✓ Un vrai soutien si tu veux préserver ton cerveau du vieillissement, renforcer ta clarté mentale ou soutenir ta récupération après un stress neurologique (trauma, surcharge, AVC…).

Comment la consommer ?



En gélule

Prendre 2 gélules,
avec un verre d’eau.

Gélule Citicoline CDP Choline - HEPATICA

⚠ *Peut causer de légers maux de tête ou une agitation temporaire si la dose est trop élevée. À éviter le soir, car elle peut être stimulante et perturber le sommeil. Déconseillée aux personnes souffrant de troubles bipolaires, sauf avis médical.*



Si tu cherches un complément naturel pour booster ta mémoire, ta concentration et ton énergie mentale, la Citicoline est un choix idéal. Elle soutient la santé neuronale à long terme, tout en offrant un effet stimulant immédiat pour le cerveau.
Besoin d’un coup de boost cognitif ? Teste la CDP-Choline et booste tes performances intellectuelles dès aujourd’hui !



Ginkgo Biloba

L’Allié Naturel de la Mémoire, de la Circulation et de la Clarté Mentale

Le Ginkgo Biloba est l’un des plus anciens arbres sur Terre et l’une des plantes médicinales les plus étudiées pour ses effets sur la **mémoire**, la **concentration** et la **circulation sanguine**. Utilisé depuis des siècles en médecine traditionnelle chinoise, il est particulièrement apprécié pour son action bénéfique sur le **cerveau**, le **système nerveux** et la **microcirculation**. Riche en flavonoïdes et en terpènes, le Ginkgo Biloba est reconnu pour son pouvoir antioxydant et sa capacité à stimuler la circulation cérébrale, ce qui en fait un allié idéal pour les étudiants, les professionnels et les personnes souhaitant préserver leurs capacités cognitives avec l’âge.

Les principaux bienfaits













- ✓ Parfait si tu ressens des troubles de la mémoire, que tu as du mal à rester focus ou que tu veux booster ton mental pour le travail, les études ou l’âge.
- ✓ Idéal si tu as souvent les extrémités froides, les jambes lourdes ou une mauvaise microcirculation qui te fatigue au quotidien.
- ✓ Un vrai soutien si tu veux ralentir le vieillissement mental, préserver ta vivacité d’esprit ou prévenir les maladies neurodégénératives.
- ✓ Essentiel si tu souffres de bourdonnements, de vertiges ou de troubles liés à la circulation dans l’oreille interne.
- ✓ Parfait si tu ressens une charge mentale élevée, que tu veux retrouver un apaisement intérieur et une meilleure gestion de ton stress émotionnel.

Comment la consommer ?



En poudre

Selon vos besoins,
prendre jusqu'2
cuillère à café par jour.

Poudre de Ginkgo Biloba bio - TERRA ELEMENTS



En gélule

Prendre 3 gélules,
avec un verre d’eau.

Gélule Ginkgo Biloba BIO - AMOSEEDS

⚠ *Peut fluidifier le sang, donc à éviter avec des anticoagulants ou avant une chirurgie. Peut provoquer de légers maux de tête ou troubles digestifs au début de la prise. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes sans avis médical.*



Si tu cherches un soutien naturel pour améliorer ta mémoire, ta concentration et ta circulation sanguine, le Ginkgo Biloba est un complément incontournable pour booster tes performances cognitives et préserver ta santé cérébrale à long terme.
Envie d’un cerveau plus alerte et d’une meilleure circulation ? Teste le Ginkgo Biloba et booste ta clarté mentale !



L-Théanine

L’Acide Aminé Apaisant pour la Relaxation, la Concentration et le Bien-Être Mental

La L-Théanine est un acide aminé naturellement présent dans le thé vert, connu pour ses effets **apaisants** et **cognitifs**. Contrairement aux excitants, elle favorise un état de **détente** profonde sans somnolence, améliorant ainsi la **concentration**, la gestion du **stress** et la **qualité du sommeil**.
Son action repose sur sa capacité à stimuler la production d’ondes alpha dans le cerveau, un état associé à la méditation et à la relaxation. La L-Théanine est également appréciée pour **contrebalancer les effets négatifs de la caféine**, réduisant l’anxiété tout en maintenant l’**éveil** et la **clarté mentale**.



Les principaux bienfaits













- Parfaite si tu te sens souvent tendue, anxieuse ou que tu as du mal à gérer tes émotions sans te couper de ta vitalité.
- Idéale si tu veux rester focus sans nervosité, surtout en période d’apprentissage ou de travail prolongé, avec un esprit calme mais alerte.
- Essentielle si ton mental tourne en boucle le soir, que tu te réveilles souvent la nuit ou que tu veux t’endormir plus sereinement sans effet de somnolence au réveil.
- Un vrai plus si tu veux protéger ton cœur des effets du stress, renforcer ton système immunitaire et préserver ton énergie globale.

Comment la consommer ?



En poudre

Selon vos besoins, prendre jusqu'2 cuillère à café par jour.

🔗 Poudre de Matcha - MATCHA & CO



En gélule

Prendre 1 gélule, avec un verre d’eau.

🔗 Gélule L-Théanine- WEIGHTWORLD

⚠ *À forte dose, peut provoquer une légère somnolence.*
Déconseillée en association avec des médicaments anxiolytiques sans avis médical.



Que ce soit pour réduire le stress, améliorer ta concentration ou favoriser un sommeil réparateur, la L-Théanine est une solution naturelle et efficace pour cultiver un bien-être mental durable.
Envie d’un mental apaisé et d’une concentration optimale ? Teste la L-Théanine et retrouve l’équilibre !





Noix de Kola

Le Stimulant Naturel pour l'Énergie, la Concentration et la Vitalité

La noix de kola est un superaliment originaire d'Afrique de l'Ouest, réputé pour son effet **stimulant** naturel grâce à sa richesse en caféine, théobromine et antioxydants. Utilisée depuis des siècles pour améliorer l'**énergie physique** et **mentale**, elle est prisée pour ses effets **dynamisants** sur la **concentration**, l'**endurance** et la **motivation**. En plus d'être un tonique naturel, la noix de kola soutient la **digestion**, la **circulation sanguine** et peut être bénéfique pour la **gestion du poids**.

Les principaux bienfaits













- Parfaite si tu as souvent des coups de mou, un manque d'élan mental ou physique, et que tu veux retrouver une énergie durable sans crash brutal.
- Idéale si tu manques de clarté mentale, que tu te sens vite déconcentrée ou que tu veux soutenir ton cerveau en période de travail ou d'étude intense.
- Un vrai soutien si tu cherches un coup de pouce naturel pour relancer ton métabolisme, diminuer les fringales et mieux gérer ton poids.
- Essentiel si tu ressens des jambes lourdes, un manque d'oxygénation ou que tu veux prendre soin de ton cœur tout en dynamisant ton corps.
- Parfait si tu as souvent des digestions lentes, des ballonnements ou que tu veux retrouver un ventre plus léger après les repas.

Comment la consommer ?



En poudre

1 cuillère à café par jour.

🔗 Poudre de Kola - WONDERFUL HONEY



En gélule

Prendre 1 à 3 gélules, avec un verre d'eau.

🔗 Gélule de Kola - LABOFLORA

⚠ *Contient de la caféine, donc peut provoquer de l'agitation, des palpitations ou des troubles du sommeil si consommée en excès. Déconseillée aux personnes souffrant d'hypertension ou de troubles cardiaques. Peut irriter l'estomac en cas de consommation excessive.*



Si tu cherches un stimulant naturel puissant pour combattre la fatigue, améliorer ta concentration et booster ton endurance, la noix de kola est un excellent choix. Elle offre une énergie propre et durable, sans les effets négatifs des excitants synthétiques.
Besoin d'un coup de boost naturel ? Essaye la noix de kola pour une énergie et une concentration optimales !

Rhodiola Rosea

L’adaptogène ultime contre le stress et la fatigue

Originaire des régions froides d’Europe et d’Asie, le Rhodiola Rosea est une plante **adaptogène** reconnue pour aider l’organisme à mieux gérer le **stress**, réduire la **fatigue** et améliorer les **performances physiques et mentales**. Utilisée depuis des siècles en médecine traditionnelle russe et chinoise, elle est idéale pour celles qui cherchent à **retrouver équilibre, énergie et sérénité**.

Les principaux bienfaits













- Parfait si tu te sens submergée, nerveuse ou au bord du burn-out, avec un mental qui ne trouve jamais le calme.
- Idéal si tu es épuisée physiquement et mentalement, que tu manques de motivation ou que ton corps peine à tenir le rythme.
- Un vrai soutien si tu te sens dispersée, avec des troubles de l’attention ou des difficultés à rester productive.
- Essentiel si tu souhaites retrouver de l’énergie, mieux récupérer après un effort ou renforcer ta résistance globale.
- Parfait si ton corps est fragilisé par les changements de saison, le stress chronique ou les variations hormonales.

Comment la consommer ?



En poudre

350 à 550 mg/jour dans un jus de fruit ou un lait végétal

Poudre de Rhodiola Rosea BIO -



En gélules

Prendre 1 à 2 gélules par jour, en une seule prise, avec un grand verre d’eau.

Gélules de Rhodiola Rosea BIO - AMOSEEDS

⚠ *Évitez de le prendre le soir, car il peut avoir un effet stimulant. Il est également déconseillé aux personnes souffrant d’hypertension ou prenant des antidépresseurs, sans avis médical.*



Si tu es souvent stressée, fatiguée ou en manque de concentration, le Rhodiola Rosea est une solution naturelle pour retrouver énergie, équilibre et sérénité.
Besoin d’un remède naturel contre le stress et la fatigue ? Teste le Rhodiola Rosea et ressens ses effets revitalisants



Schisandra

La Baie de la Longévité et de l’Équilibre

Utilisé depuis plus de 2000 ans en médecine traditionnelle chinoise, le Schisandra est une baie **adaptogène** exceptionnelle, connue pour renforcer l’**énergie**, améliorer la résistance au **stress** et soutenir la **santé du foie et de la peau**. Surnommée la "baie aux cinq saveurs", elle est idéale pour celles qui recherchent **vitalité**, clarté **mentale et bien-être général.**



Les principaux bienfaits













- Parfait si tu te sens souvent à bout, vidée de ton énergie et que ton corps a du mal à faire face au stress ou au surmenage.
- Idéal si tu as l’impression d’avoir le cerveau en brouillard, des difficultés de concentration ou un mental en surcharge.
- Un soutien précieux si tu veux aider ton corps à se purifier, mieux digérer et éliminer les toxines accumulées.
- Essentiel si tu souffres de SPM, de déséquilibres hormonaux, de baisse de libido ou d’inconforts liés à la ménopause.
- Parfait si tu souhaites prendre soin de ta peau de l’intérieur, améliorer son éclat et lutter contre les signes du temps.

Comment la consommer ?



En poudre

Entre 500 mg et 2000 mg par jour, selon les besoins.

Poudre de Schisandra BIO - TERRA ELEMENTS



En gélules

1 gélule par jour au repas avec un grand verre d’eau.

Gélules de Schisandra BIO - Fair & Pure

⚠ *Déconseillé en cas d’hypertension sévère ou de prise d’anticoagulants. À éviter en fin de journée, car il peut avoir un léger effet stimulant.*



Que ce soit pour booster ton énergie, renforcer ta résistance au stress ou prendre soin de ta peau et de ton foie, le Schisandra est un superaliment aux multiples bienfaits. Besoin d’un élixir naturel pour vitalité et équilibre ? Teste le Schisandra et découvre son incroyable pouvoir régénérant !



PARTIE 4
Équilibre Hormonal & Santé Féminine

Pour les femmes qui cherchent à équilibrer leurs hormones et à soutenir leur santé, plusieurs compléments naturels peuvent être utiles. Ils peuvent aider à réguler les cycles menstruels, à améliorer la fertilité et à atténuer les symptômes de la ménopause.



Actée à Grappes Noires

La Plante Phare pour la Ménopause et l'Équilibre Féminin

L'actée à grappes noires (Cimicifuga racemosa), aussi appelée Black Cohosh, est une plante médicinale reconnue pour son efficacité dans le soulagement des symptômes de la **ménopause** et des **déséquilibres hormonaux** féminins.
Riche en phytoestrogènes, elle aide à **réguler les hormones,** atténuer les **bouffées de chaleur**, les **sueurs nocturnes** et l'**irritabilité**, tout en soutenant la **santé des os et du système nerveux.**



Les principaux bienfaits













- Parfaite si tu vis des bouffées de chaleur, des sueurs nocturnes, ou des inconforts intimes liés aux changements hormonaux de la ménopause.
- Un vrai soutien si tu souffres de douleurs menstruelles, de règles irrégulières ou que tu veux apaiser les déséquilibres liés au SPM ou au SOPK.
- Idéale si tu ressens des douleurs articulaires, que tu veux prévenir l'ostéoporose ou accompagner ton corps avec douceur pendant la transition hormonale.
- Essentielle si tu vis des sautes d'humeur, une nervosité accrue ou des troubles du sommeil dus aux variations hormonales.

Comment la consommer ?



En Teinture Mère

2ml - 40 gouttes

🔗 Actée à grappe - NATURALMA



En gélule

Prendre 1 gélule, avec un verre d'eau.

🔗 Gélule Actée à Grappes Noires - NATURALMA

⚠ *À éviter en cas d'antécédents de cancer hormono-dépendant.*
Peut provoquer de légers troubles digestifs ou maux de tête chez certaines personnes.
Déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement.



Si tu cherches une solution naturelle pour vivre une ménopause plus sereine, équilibrer tes hormones et améliorer ton bien-être général, l'actée à grappes noires est un allié incontournable.
Envie de retrouver ton équilibre hormonal naturellement ? Essaye l'actée à grappes noires !



Ashwaganda

Bien-être et Sérénité

L'Ashwagandha est une **plante adaptogène puissante** utilisée en médecine ayurvédique depuis plus de 3000 ans. Surnommée "*ginseng indien*", elle est réputée pour **réduire le stress, améliorer l'énergie et soutenir l'équilibre hormonal**. Oue vous cherchiez à retrouver un état de calme, booster votre vitalité ou améliorer votre concentration, l'Ashwagandha est un allié naturel incontournable.



Les principaux bienfaits













- Idéal si tu te sens souvent débordée, anxieuse ou avec la tête qui ne déconnecte jamais.
- Parfait si tu te réveilles déjà fatiguée ou que tu manques d'énergie pour affronter tes journées.
- Indispensable si tu as l'impression d'avoir le cerveau en brouillard ou des difficultés à te concentrer.
- Un vrai soutien si tu subis des règles douloureuses, des sautes d'humeur ou des déséquilibres hormonaux.
- Indispensable si tu as l'impression d'avoir le cerveau en brouillard ou des difficultés à te concentrer.
- Un vrai soutien si tu subis des règles douloureuses, des sautes d'humeur ou des déséquilibres hormonaux.

Comment la consommer ?



En poudre

Entre 300 mg et 600 mg par jour, selon les besoins à mélanger dans un lait chaud, un smoothie ou une infusion.

Poudre d'Ashwaganda BIO



En gélules

Prendre 1 à 2 gélules par jour, à avaler avec un verre d'eau.

Gélules d'Ashwaganda BIO

⚠ *Déconseillée aux femmes enceintes et aux personnes sous traitement pour l'hyperthyroïdie sans avis médical.*



Oue ce soit pour gérer le stress, retrouver de l'énergie ou équilibrer tes hormones, l'Ashwagandha est une plante aux bienfaits multiples qui t'aide à retrouver bien-être et sérénité.
Envie d'un esprit calme et d'un corps revitalisé ? Adopte l'Ashwagandha et ressente ses bienfaits!





D-Chiro-Inositol

L’Allié Clé pour l’Équilibre Hormonal et Métabolique

Le D-Chiro-Inositol (DCI) est un isomère du Myo-Inositol, souvent utilisé pour réguler l’insuline, améliorer la fertilité et soutenir l’**équilibre hormonal**. Il est particulièrement efficace pour les femmes atteintes du syndrome des ovaires polykystiques (**SOPK**), en aidant à **rétablir un cycle menstruel régulier** et en **favorisant une ovulation naturelle**. Associé au Myo-Inositol, le DCI optimise la gestion des troubles métaboliques et hormonaux liés à la résistance à l’insuline, un problème courant dans le SOPK et le diabète de type 2.

Les principaux bienfaits



- ✓ Parfait si tu souffres de SOPK, de troubles de l’ovulation ou que tu veux soutenir naturellement ta fertilité avec un meilleur équilibre hormonal.
- ✓ Idéal si tu fais face à une prise de poids abdominale, à des fringales incontrôlées ou à une résistance à l’insuline qui perturbe ton énergie et ton poids.
- ✓ Un vrai soutien si tu vis des montagnes russes émotionnelles, des épisodes d’anxiété ou de fatigue mentale liée à un déséquilibre hormonal.
- ✓ Essentiel si tu fais face à de l’acné hormonale, une peau grasse ou une perte de cheveux liée à un excès d’androgènes.

Comment la consommer ?



En gélule

Prendre 3 gélules,
avec un verre d’eau.

🔗 Gélule de Myo-Inositol - VEGAVERO

⚠ *À fortes doses, peut provoquer des troubles digestifs légers.*
Peut réduire la glycémie, à surveiller en cas de diabète ou d’hypotension.
Il est préférable de consulter un professionnel de santé avant de commencer, surtout en cas de traitement pour la fertilité ou la glycémie.



Si tu cherches une solution naturelle pour équilibrer tes hormones, améliorer ta fertilité et réguler ta glycémie, le D-Chiro-Inositol est un complément de choix, particulièrement pour celles atteintes de SOPK ou de troubles métaboliques.
Envie de reprendre le contrôle de ton équilibre hormonal ? Teste le D-Chiro-Inositol en association avec le Myo-Inosito



Dioscorea
(Igname Sauvage)

L’Hormone Naturelle au Service du Bien-Être Féminin

L’igname sauvage (Dioscorea villosa), aussi appelée wild yam, est une plante médicinale réputée pour ses effets bénéfiques sur l’**équilibre hormonal** féminin. Riche en diosgénine, un composé précurseur des progestérones naturelles, elle est souvent utilisée pour **soutenir le cycle menstruel**, atténuer les symptômes de la **ménopause** et soulager les **douleurs menstruelles**. Cette plante adaptogène est également reconnue pour son action **anti-inflammatoire**, bénéfique pour les **articulations**, la **digestion et la peau**.



Les principaux bienfaits













- ✓ Parfait si tu souffres de règles irrégulières, de douleurs prémenstruelles ou de troubles hormonaux comme un SPM marqué et envahissant.
- ✓ Un vrai soutien si tu ressens des douleurs articulaires, de la raideur au réveil ou si l’inflammation chronique pèse sur ton confort physique.
- ✓ Essentiel si tu souffres de ballonnements, de spasmes intestinaux ou que tu veux stimuler ta digestion tout en rééquilibrant ta flore intestinale.
- ✓ Idéal si tu vis des bouffées de chaleur, de l’inconfort intime ou des sautes d’humeur et que tu cherches une alternative naturelle pour traverser cette période plus sereinement.

Comment la consommer ?



En poudre

1 cuillère à café par jour.

🔗 Poudre d'igname sauvage - INDIGO HERBS



En gélule

Prendre 2 gélules, avec un verre d’eau.

🔗 Gélule Igname Sauvage - NATURE LOVE

⚠ *À éviter en cas d’antécédents de cancer hormono-dépendant.*
Peut causer de légers troubles digestifs chez certaines personnes.
Déconseillé pendant la grossesse et l’allaitement, sauf avis médical.



Si tu recherches une alternative naturelle pour équilibrer tes hormones, apaiser les symptômes de la ménopause ou améliorer ton confort menstruel, l’igname sauvage est un excellent choix. Envie de retrouver un cycle harmonieux et un bien-être hormonal naturel ? Teste l’igname sauvage !





Fenugrec

Énergie, Féminité et l'Équilibre Hormonal

Le Fenugrec est une plante médicinale utilisée depuis l'Antiquité pour ses multiples bienfaits sur la vitalité, l'**équilibre hormonal** et la **digestion**. Riche en **nutriments essentiels**, en **protéines** et en **saponines**, il est particulièrement apprécié pour **stimuler la libido**, favoriser la **prise de masse** musculaire et améliorer la **santé féminine**.



Les principaux bienfaits













- Idéal si tu te sens souvent fatiguée, sans force ou que tu manques d'endurance pour affronter tes journées.
- Un allié précieux si tu ressens une baisse de désir ou des difficultés liées à ta fertilité ou à tes cycles hormonaux.
- Idéal si tu veux reprendre du muscle, sculpter ton corps ou retrouver un métabolisme plus dynamique.
- Parfait si tu souffres de digestion lente, ballonnements ou si tu souhaites une meilleure assimilation des nutriments.
- Parfait si tu cherches un soutien naturel pour réguler tes hormones, soulager ton SPM ou accompagner ta féminité (poitrine, cycles, ménopause).
- Essentiel si tu te sens souvent stressée, tendue ou avec un mental surchargé qui t'empêche de te sentir légère et sereine.

Comment la consommer ?



En poudre (graine)

Prendre 1 cuillère à café, 1 à 2 fois par jour, soit entre 3 et 6g.

Poudre Fenugrec BIO - AROMAZONE



En gélules

Prenez 4 gélules par jour avec suffisamment de liquide pendant un repas.

Gélules Fenugrec BIO - VEGAVERO



À éviter en cas de grossesse ou d'allergie aux légumineuses. Peut influencer le taux de sucre dans le sang (à surveiller en cas de diabète).

Que tu cherches à équilibrer tes hormones, stimuler ton énergie ou améliorer ta digestion, le Fenugrec est une plante polyvalente qui s'adapte à de nombreux besoins. Envie d'un boost naturel pour ta féminité et ta vitalité ? Essaie le Fenugrec et découvre ses bienfaits exceptionnels !



Huile de Bourrache

L’Alliée de la Peau, des Hormones et du Bien-Être Féminin

L’huile de bourrache est un véritable élixir de beauté et de santé. Extraite des graines de la plante Borago officinalis, elle est particulièrement riche en acide gamma-linolénique (GLA), un oméga-6 essentiel aux propriétés **anti-inflammatoires, régénératrices et équilibrantes.**
Connue pour ses **bienfaits sur la peau**, les **articulations** et l’**équilibre hormonal,** elle est souvent utilisée pour soulager le **syndrome prémenstruel** (SPM), atténuer les symptômes de la **ménopause** et améliorer l’**élasticité de la peau**.



Les principaux bienfaits













- Parfaite si ta peau est sèche, irritée, ou si tu veux prévenir les signes de l’âge tout en apaisant l’inconfort des peaux sensibles ou réactives.
- Un vrai soutien si tu souffres de douleurs de règles, de tensions dans la poitrine ou de sautes d’humeur avant tes menstruations.
- Idéale si tu ressens des douleurs articulaires, une raideur au réveil ou que tu veux prévenir l’usure de tes tissus avec douceur.
- Essentielle si tu veux redonner force et brillance à tes cheveux secs ou cassants, ou si tes ongles sont fragiles et manquent de vitalité.

Comment la consommer ?



En huile

En assaisonnement

🔗 Huile de bourrache - WOHLTUER



En gélule

Prendre 3 gélules,
avec un verre d’eau.

🔗 Gélule onagre & bourrache - AMOSEEDS

⚠ *Peut fluidifier le sang, à éviter avant une intervention chirurgicale ou en cas de troubles de la coagulation. Peut provoquer de légers troubles digestifs chez certaines personnes.*
À éviter en cas de traitement hormonal, sauf avis médical.



Que ce soit pour avoir une peau éclatante, soulager les douleurs menstruelles ou protéger tes articulations, l’huile de bourrache est un atout précieux pour ton bien-être global.
Envie d’une peau radieuse et d’un équilibre hormonal naturel ? L’huile de bourrache est faite pour toi !

Huile d’Onagre

L’Or Jaune pour l’Équilibre Féminin et la Beauté de la Peau

L’huile d’onagre est une véritable pépite pour la **santé féminine**. Extraite des graines de la plante Oenothera biennis, elle est riche en acides gras essentiels, notamment en acide gamma-linolénique (GLA), un oméga-6 aux propriétés **anti-inflammatoires** et **régulatrices hormonales**.
Utilisée depuis des siècles, elle est reconnue pour son efficacité à soulager le **syndrome prémenstruel** (SPM), **réguler le cycle menstruel**, **atténuer les symptômes de la ménopause** et améliorer la **qualité de la peau.**

Les principaux bienfaits













- ✓ Parfaite si tu vis chaque mois des douleurs, des ballonnements, de l’irritabilité ou un SPM qui impacte ton quotidien et ton énergie.
- ✓ Idéale si tu traverses cette transition avec des bouffées de chaleur, de la fatigue ou une sécheresse intime qui altère ton confort de vie.
- ✓ Un vrai soutien si ta peau est sèche, réactive ou sujette à l’eczéma, ou si tes cheveux et ongles manquent de force et de vitalité.
- ✓ Essentielle si tu souffres d’inflammations articulaires, de jambes lourdes ou si tu veux protéger ton cœur tout en apaisant les douleurs chroniques.

Comment la consommer ?



En huiile

En assaisonnement

🔗Huile d'onagre bio - WOHLTUER



En gélule

Prendre 3 gélules, avec un verre d’eau.

🔗 Gélule d'onagre - BELLE & BIO

⚠ *Peut fluidifier le sang, à éviter en cas de troubles de la coagulation ou avant une opération chirurgicale. Peut provoquer de légers troubles digestifs en début de cure. À utiliser avec précaution en cas de sensibilité hormonale ou de prise de médicaments anticoagulants.*



L’huile d’onagre est un allié naturel puissant pour les femmes, que ce soit pour réguler les hormones, atténuer les troubles menstruels et ménopausiques, ou améliorer la beauté de la peau.
Envie de retrouver un équilibre hormonal et une peau éclatante ? L’huile d’onagre est ton alliée !



Myo-Inositol

L’Allié Naturel pour l’Équilibre Hormonal et Métabolique

Le Myo-Inositol, souvent appelé simplement Inositol, est un composé naturel appartenant à la famille des vitamines B (parfois considéré comme une pseudo-vitamine). Il joue un rôle clé dans de nombreuses fonctions biologiques, notamment l’équilibre hormonal, la fertilité, la régulation de la glycémie et la santé mentale. Il est particulièrement bénéfique pour les femmes souffrant du syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), en aidant à réguler l’insuline, favoriser l’ovulation et améliorer la fertilité.

Les principaux bienfaits



- ✓ Parfait si tu souffres de SOPK, de cycles irréguliers ou que tu veux favoriser une ovulation naturelle dans le cadre d’un projet de grossesse.
- ✓ Idéal si tu as des fringales fréquentes, une prise de poids localisée au ventre ou une résistance à l’insuline qui bloque tes résultats.
- ✓ Un vrai soutien si tu fais face à de l’anxiété, des troubles du sommeil, des pensées obsessionnelles ou une charge mentale constante.
- ✓ Essentiel si tu souffres d’acné hormonale, d’excès de sébum ou d’une chute de cheveux liée à un déséquilibre hormonal.

Comment la consommer ?



En poudre

1 à 2 cuillères à café matin et soir.

🔗 Poudre de Myo-Inositol - VEGAVERO



En gélule

Prendre 3 gélules, avec un verre d’eau.

🔗 Gélule de Myo-Inositol - VEGAVERO

⚠ *À fortes doses, peut provoquer des troubles digestifs légers (ballonnements, diarrhées). Peut abaisser légèrement la tension artérielle, à surveiller en cas d’hypotension. Consultez un professionnel de santé si vous suivez un traitement pour la glycémie ou la fertilité.*



Que tu cherchies à équilibrer tes hormones, améliorer ta fertilité, réguler ta glycémie ou apaiser ton esprit, le Myo-Inositol est un complément naturel puissant et efficace.
Envie de retrouver un équilibre hormonal et mental naturel ? Le Myo-Inositol est une excellente option !

Sauge

L’Herbe Sacrée de l’Équilibre Féminin et du Bien-Être

La sauge (Salvia officinalis ou Salvia sclarea pour la sauge sclarée) est une plante médicinale ancestrale reconnue pour ses propriétés **hormonales**, **digestives** et **antioxydantes**. Son nom latin "Salvia" signifie "guérir", ce qui reflète bien son rôle dans le **bien-être général**, notamment chez les femmes. Riche en phytoestrogènes naturels, la sauge est particulièrement appréciée pour soulager les symptômes de la **ménopause**, **réguler les cycles menstruels** et apaiser les **troubles hormonaux**. Elle est aussi utilisée pour améliorer la **digestion**, **renforcer l’immunité** et favoriser la **clarté mentale**.

Les principaux bienfaits













- Parfaite si tu vis des cycles irréguliers, un SPM marqué ou des symptômes de ménopause comme les bouffées de chaleur, les sautes d’humeur ou la fatigue hormonale.
- Idéale si tu souffres de ballonnements, de spasmes intestinaux ou de lourdeurs digestives, surtout en période de règles ou de stress.
- Un vrai soutien si tu veux renforcer tes défenses naturelles, prévenir les infections et ralentir le vieillissement cellulaire, surtout dans les périodes de fatigue ou de changements hormonaux.
- Essentielle si tu ressens du brouillard mental, des pertes de concentration ou une baisse de vivacité intellectuelle, notamment lors des fluctuations hormonales ou en période de stress.

Comment la consommer ?



À infuser

Infuser seule ou en mélange, dans une boule à thé

🔗 Poudre de Kola - WONDERFUL HONEY



En gélule

Prendre 2 à 3 gélules, avec un verre d’eau.

🔗 Gélule Sauge BIO - HERBES & PLANTES

⚠ *À éviter en cas de cancer hormono-dépendant (sein, ovaire, utérus).*
Ne pas utiliser en grande quantité pendant la grossesse et l’allaitement.
Peut abaisser la glycémie, à surveiller en cas de diabète.



Si tu cherches un remède naturel pour équilibrer tes hormones, apaiser les symptômes de la ménopause ou améliorer ta digestion, la sauge est une plante incontournable.
Envie de retrouver un équilibre hormonal et une vitalité naturelle ? Essayez la sauge !



Schisandra

La Baie de la Longévité et de l'Équilibre

Utilisé depuis plus de 2000 ans en médecine traditionnelle chinoise, le Schisandra est une baie **adaptogène** exceptionnelle, connue pour renforcer l'**énergie**, améliorer la résistance au **stress** et soutenir la **santé du foie et de la peau**. Surnommée la "baie aux cinq saveurs", elle est idéale pour celles qui recherchent **vitalité**, clarté **mentale et bien-être général.**



Les principaux bienfaits













- Parfait si tu te sens souvent à bout, vidée de ton énergie et que ton corps a du mal à faire face au stress ou au surmenage.
- Idéal si tu as l'impression d'avoir le cerveau en brouillard, des difficultés de concentration ou un mental en surcharge.
- Un soutien précieux si tu veux aider ton corps à se purifier, mieux digérer et éliminer les toxines accumulées.
- Essentiel si tu souffres de SPM, de déséquilibres hormonaux, de baisse de libido ou d'inconforts liés à la ménopause.
- Parfait si tu souhaites prendre soin de ta peau de l'intérieur, améliorer son éclat et lutter contre les signes du temps.

Comment la consommer ?



En poudre

Entre 500 mg et 2000 mg par jour, selon les besoins.

Poudre de Schisandra BIO - TERRA ELEMENTS



En gélules

1 gélule par jour au repas avec un grand verre d'eau.

Gélules de Schisandra BIO - Fair & Pure

⚠ *Déconseillé en cas d'hypertension sévère ou de prise d'anticoagulants. À éviter en fin de journée, car il peut avoir un léger effet stimulant.*



Que ce soit pour booster ton énergie, renforcer ta résistance au stress ou prendre soin de ta peau et de ton foie, le Schisandra est un superaliment aux multiples bienfaits. Besoin d'un élixir naturel pour vitalité et équilibre ? Teste le Schisandra et découvre son incroyable pouvoir régénérant !



Vitex (Gattilier)

L’Ami Naturel de l’Équilibre Hormonal Féminin

Le Vitex agnus-castus, plus connu sous le nom de gattilier, est une plante médicinale réputée pour son action **régulatrice sur le système hormonal** féminin. Utilisé depuis l’Antiquité, il aide à **rééquilibrer les cycles menstruels**, soulager le **syndrome prémenstruel** (SPM) et **atténuer les symptômes de la ménopause**. Son effet est principalement dû à son action sur l’hypophyse, qui influence la production de progestérone et d’œstrogènes, jouant ainsi un rôle clé dans la santé hormonale des femmes.

Les principaux bienfaits













- ✓ Parfait si tu souffres de cycles irréguliers, de troubles hormonaux comme le SOPK ou que tu veux favoriser une fertilité naturelle en équilibrant ta progestérone.
- ✓ Essentiel si tu vis chaque mois des tensions, des sautes d’humeur, de l’irritabilité ou des douleurs liées aux fluctuations hormonales.
- ✓ Idéal si tu traverses une période de transition hormonale avec des bouffées de chaleur, de l’inconfort intime ou un sommeil perturbé.
- ✓ Un vrai soutien si tu souffres d’acné cyclique, de peau grasse ou d’éruptions liées à un déséquilibre hormonal, notamment en cas d’excès d’androgènes.

Comment la consommer ?



En tisane

1 cuillère à café par jour.

🔗 Tisane de Gattelier - AL BADIL



En gélule

Prendre 1 gélule, avec un verre d’eau.

🔗 Gélule Gattilier Bio - PLANTAE

⚠ *Peut provoquer de légers troubles digestifs ou maux de tête en début de cure. Déconseillé pendant la grossesse et l’allaitement.*
Peut interagir avec certains traitements hormonaux, notamment la pilule contraceptive.



Si tu souffres de déséquilibres hormonaux, de cycles irréguliers ou de symptômes prémenstruels marqués, le gattilier peut être une solution naturelle efficace pour retrouver un bien-être hormonal et émotionnel.
Envie de rééquilibrer naturellement tes hormones ? Le Vitex pourrait être ton allié !

PARTIE 5
Digestion & Santé Intestinale

Pour ceux qui souhaitent améliorer leur digestion et prendre soin de leur santé intestinale, plusieurs compléments naturels peuvent apporter un véritable soutien. En favorisant un bon équilibre de la flore intestinale, ils contribuent à une meilleure assimilation des nutriments et à un système digestif plus sain. Certains compléments peuvent également aider à réguler le transit, réduisant ainsi les inconforts digestifs comme les ballonnements ou la constipation. D'autres possèdent des propriétés détoxifiantes, soutenant ainsi le foie dans son rôle d'élimination des toxines. En intégrant ces solutions naturelles dans une routine adaptée, il est possible d'améliorer significativement le bien-être digestif au quotidien.



Aloe Vera

La Plante Miraculeuse pour la Peau, la Digestion et l'Immunité

L'aloe vera (Aloe barbadensis miller) est une plante médicinale reconnue depuis l'Antiquité pour ses propriétés **hydratantes**, **apaisantes**, **cicatrisantes** et **détoxifiantes**. Son gel riche en vitamines, minéraux, enzymes et acides aminés en fait un allié naturel aussi **bien pour la peau**, le **système digestif**, **l'immunité** et le **bien-être** général. Que ce soit pour soulager les **irritations cutanées**, améliorer la **digestion** ou booster **l'énergie**, l'aloe vera est une plante aux multiples bienfaits !

Les principaux bienfaits











- Parfait si ta peau est sèche, réactive ou sujette à l'acné, aux rougeurs ou aux imperfections. Un vrai soulagement naturel pour apaiser et réparer en douceur.
- Idéal si tu souffres de brûlures d'estomac, de ballonnements, de constipation ou que tu veux rééquilibrer ton microbiote avec une plante douce et apaisante.
- Un allié précieux si tu veux booster tes défenses naturelles, mieux résister aux infections ou soutenir ton corps dans une phase de fatigue ou de détox.
- Essentiel si tu veux soutenir ta glycémie, améliorer ta circulation ou simplement hydrater ton corps de l'intérieur tout en régulant naturellement tes fonctions métaboliques.

Comment la consommer ?



En gel

50 ml à jeun, dans de l'eau ou jus.

🔗 Gel d'aloe vera - BENESSENCE



En ampoule

Prendre 1 ampoule

🔗 Ampoule d'aloe vera BIO - AMOSEEDS

⚠ *Ne pas consommer la peau ni le latex de l'aloe vera (effet laxatif puissant). À éviter en cas de grossesse, allaitement ou troubles digestifs sévères. Peut interagir avec certains médicaments (hypoglycémiants, anticoagulants, diurétiques).*



Polyvalente et puissante, l'aloe vera est un allié beauté et santé incontournable. Que ce soit pour hydrater la peau, améliorer la digestion ou renforcer l'immunité, cette plante aux mille vertus mérite une place dans votre quotidien !
Envie d'une peau éclatante et d'un système digestif au top ? Opte pour l'aloe vera !



Chardon-Marie

Le Protecteur Naturel du Foie et Détoxifiant Puissant

Le Chardon-Marie (Silybum marianum) est une plante médicinale reconnue depuis des siècles pour ses propriétés hépato-protectrices et détoxifiantes. Riche en silymarine, un puissant **antioxydant**, il aide à **régénérer les cellules du foie**, éliminer les toxines et soutenir la **digestion**. Que ce soit pour drainer le foie, lutter contre les **excès alimentaires** ou protéger son organisme des toxines, le chardon-Marie est un allié incontournable !



Les principaux bienfaits











- Parfait si tu te sens souvent fatiguée, que tu as eu une alimentation lourde, pris des médicaments ou vécu un stress qui a pu surcharger ton foie, il soutient et régénère ton organe clé de l'équilibre.
- Idéal si tu ressens des ballonnements, des lourdeurs digestives ou une sensation de stagnation, il aide ton corps à relancer naturellement l'élimination et la digestion des graisses.
- Un vrai soutien si tu veux réguler ton cholestérol, stabiliser ta glycémie ou ralentir le vieillissement cellulaire lié au stress oxydatif.

Comment la consommer ?



En poudre

1 cuillère à café dans un jus, smoothie, plat

🔗 Poudre de chardon-marie - ALPI NATURE



En gélule

Prendre 2 à 3 gélules, avec un verre d'eau.

🔗 Gélule de chardon-marie BIO - AMOSEEDS

⚠ *Peut entraîner des troubles digestifs légers (ballonnements) en début de cure. À éviter en cas d'allergie aux astéracées (marguerites, pissenlits). Peut interagir avec certains médicaments (anticoagulants, diabète, hormones).*



Si tu souhaites soutenir ton foie, améliorer ta digestion et favoriser une meilleure élimination des toxines, le chardon-Marie est une plante incontournable. C'est un allié naturel pour ceux qui veulent prendre soin de leur organisme en profondeur !
Envie d'un foie en pleine santé et d'une détox naturelle ? Pense au Chardon-Marie !





Curcuma

L’Or Jaune aux Pouvoirs Antioxydants et Anti-Inflammatoires

Le curcuma (Curcuma longa) est une épice précieuse utilisée depuis des millénaires en médecine ayurvédique et chinoise pour ses propriétés **anti-inflammatoires**, **antioxydantes** et **digestives**. Son principal composé actif, la curcumine, est largement étudié pour ses effets bénéfiques sur la santé des **articulations**, du **système digestif**, du **cerveau** et du **métabolisme**. Que ce soit pour réduire les **douleurs articulaires**, améliorer la digestion, soutenir le système immunitaire ou prévenir le **vieillissement cellulaire**, le curcuma est un complément incontournable pour une meilleure santé globale.



Les principaux bienfaits













- ✓ Parfait si tu souffres de douleurs articulaires, de tensions chroniques ou de raideurs après l’effort, et que tu cherches un soulagement naturel, sans effets secondaires.
- ✓ Idéal si tu veux ralentir le vieillissement prématuré, apaiser les inflammations cutanées ou prévenir les déséquilibres liés au stress oxydatif.
- ✓ Un vrai allié si tu veux protéger ton cœur, améliorer ta circulation ou mieux gérer ta glycémie et ton cholestérol au quotidien.
- ✓ Essentiel si tu ressens des troubles de la concentration, de l’irritabilité ou un moral en baisse, notamment en période de stress ou de fatigue nerveuse.
- ✓ Parfait si tu as une digestion lente, des ballonnements fréquents ou que tu veux soutenir ton foie dans ses fonctions de détox naturelle.

Comment la consommer ?



En poudre

1 cuillère à café par jour.

🔗 Poudre de Curcuma BIO- AMOSEEDS



En gélule

Prendre 2 gélules, avec un verre d’eau.

🔗 Gélule de curcuma BIO - AMOSEEDS

⚠ *À éviter en cas de calculs biliaires ou d’obstruction des voies biliaires.*
Peut fluidifier le sang, donc précaution en cas de prise d’anticoagulants.
Peut causer des troubles digestifs légers à forte dose.



Que ce soit pour réduire l’inflammation, protéger tes cellules ou améliorer ta digestion, le curcuma est une épice médicinale incontournable pour une meilleure vitalité et santé globale. Envie d’un allié naturel contre l’inflammation et le stress oxydatif ? Ajoute le curcuma à ton alimentation quotidienne !





Desmodium

L’Allié Naturel du Foie et de la Détoxification

Le Desmodium (Desmodium adscendens) est une plante médicinale originaire d'Afrique et d'Amérique du Sud, connue pour ses propriétés exceptionnelles de protection et de **régénération du foie**. Utilisé en phytothérapie pour ses effets hépatoprotecteurs, il aide à **débarrasser le foie des toxines**, à améliorer la **digestion** et à soutenir le **système immunitaire**. Que ce soit après une prise de médicaments, une alimentation trop riche ou pour soutenir le foie face aux agressions extérieures, le Desmodium est une solution naturelle efficace !



Les principaux bienfaits













- ✓ Parfait si ton foie a été mis à rude épreuve (médicaments, virus, alimentation riche ou fatigue chronique), il soutient la réparation naturelle et restaure l’équilibre hépatique.
- ✓ Idéal si tu ressens une surcharge, une digestion lente ou que tu veux offrir à ton corps une pause bien-être après des excès, il aide à éliminer en douceur les toxines.
- ✓ Un vrai soutien si tu vis des ballonnements fréquents, une sensation de lourdeur ou un transit ralenti, il relance le système digestif via l’axe foie-intestin.
- ✓ Essentiel si tu veux calmer une inflammation de fond, renforcer ton immunité ou retrouver de l’énergie après un épisode de fatigue hépatique ou virale.

Comment la consommer ?



En ampoule

1 à 2 ampoules par jour.

🔗 Ampoule de desmodium - SUPERDIET



En gélule

Prendre 2 à 3 gélules, avec un verre d’eau.

🔗 Gélule de desmodium - PLANETE AU NATUREL

⚠ *Peut entraîner une légère diarrhée en début de cure (effet drainant).*
Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.
À utiliser avec précaution en cas de traitement médical lourd (demander l’avis d’un professionnel).



Si tu cherches un puissant protecteur hépatique naturel, le Desmodium est un excellent choix. Il aide à réparer le foie, drainer les toxines et améliorer la digestion, le tout sans effets secondaires majeurs !
Envie de prendre soin de ton foie et d’une cure détox efficace ? Le Desmodium est ton allié !



Graines de Lin

Superaliment pour la Digestion, l'Équilibre Hormonal et la Santé Cardiovasculaire

Les graines de lin (Linum usitatissimum) sont de véritables trésors nutritionnels riches en fibres, oméga-3 et lignanes. Utilisées depuis l'Antiquité, elles sont particulièrement appréciées pour leurs bienfaits **digestifs**, **hormonaux** et **cardiovasculaires**. Grâce à leur richesse en phytoestrogènes, elles contribuent à équilibrer les hormones féminines, notamment en cas de syndrome prémenstruel (**SPM**), **ménopause** ou déséquilibres hormonaux. Elles sont également idéales pour soutenir la digestion et améliorer la **santé du cœur**.



Les principaux bienfaits













- Parfaites si tu vis des cycles irréguliers, des bouffées de chaleur ou un SPM qui impacte ton énergie et ton humeur, notamment en période de transition hormonale.
- Idéales si tu souffres de constipation, de ballonnements ou de troubles digestifs fréquents, et que tu veux retrouver un ventre plus léger et apaisé.
- Un vrai soutien si tu veux protéger ton cœur, équilibrer ton cholestérol ou stabiliser ta glycémie de manière naturelle.
- Essentielles si tu te sens souvent mentalement fatiguée, dispersée ou que tu veux prévenir les troubles cognitifs tout en soutenant ton équilibre émotionnel.

Comment la consommer ?



En graine

1 cuillère à soupe 1 à 3 fois par jour.
Les graines de lin doivent être moulues pour une meilleure absorption des nutriments.

🔗 Graines de lin - AMOSEEDS

⚠️ *À éviter en cas de cancer hormono-dépendant, en raison de leur effet sur les œstrogènes. Toujours boire suffisamment d'eau, car leur richesse en fibres peut causer des ballonnements si elles sont consommées sans hydratation adéquate. À éviter en cas d'occlusion intestinale ou de troubles digestifs sévères.*



Les graines de lin sont un allié naturel pour équilibrer les hormones, améliorer la digestion et prendre soin du cœur et du cerveau. Faciles à intégrer dans l'alimentation quotidienne, elles offrent des bienfaits puissants pour la santé globale.
Envie de booster votre santé naturellement ? Ajoute des graines de lin à votre alimentation dès aujourd'hui !



Prébiotiques

L'Essence Nourricière de Votre Microbiote Intestinal

Les prébiotiques sont des fibres alimentaires non digestibles qui servent de nourriture aux **bonnes bactéries intestinales** (probiotiques). En stimulant leur croissance et leur activité, ils favorisent un équilibre optimal du microbiote, améliorant ainsi la **digestion**, l'**immunité** et même la **santé mentale.**
Contrairement aux probiotiques, qui apportent directement des bactéries bénéfiques, les prébiotiques agissent en arrière-plan en créant un environnement propice à leur développement.

Les principaux bienfaits











- ✓ Parfaits si tu souffres de constipation, de ballonnements fréquents ou d'un inconfort digestif chronique — ils rééquilibrent ta flore et renforcent ta barrière intestinale en douceur.
- ✓ Un vrai soutien si tu tombes souvent malade, que tu es sujette aux infections ou que tu veux apaiser une inflammation de fond liée à des déséquilibres immunitaires.
- ✓ Essentiels si tu ressens du stress, de l'irritabilité, de la fatigue mentale ou que tu veux soutenir ton moral naturellement via l'axe intestin-cerveau.
- ✓ Idéaux si ta peau est réactive, sujette à l'acné ou au psoriasis — en nourrissant ta flore, ils permettent à ta peau de retrouver son éclat et son équilibre de l'intérieur.

Comment la consommer ?



En stick

1 stick par jour.

🔗Poudre de prébiotiques - JUVAMINE



En gélule

Prendre 2 gélules, avec un verre d'eau.

🔗 Gélule de Pro et prébiotiques - LIFE

⚠ *Une consommation excessive peut entraîner des ballonnements ou des gaz (surtout au début). Mieux vaut les introduire progressivement dans l'alimentation. Peut être contre-indiqué en cas de SIBO (prolifération bactérienne intestinale).*



Les prébiotiques sont essentiels au bon fonctionnement de ton microbiote et, par extension, à ta digestion, immunité et bien-être général. Combinés aux probiotiques, ils forment un duo gagnant pour un équilibre intestinal optimal et une santé rayonnante !
Envie d'un intestin en pleine santé et d'une flore intestinale équilibrée ? Pense aux prébiotiques !

Probiotiques

Les Gardiens de Votre Santé Digestive et Immunitaire

Les probiotiques sont des micro-organismes vivants, principalement des bactéries et des levures, qui offrent de **nombreux bienfaits pour la santé**. Souvent appelés « **bonnes bactérie**s », ils jouent un rôle crucial dans le maintien de l'**équilibre de la flore intestinale** et soutiennent le **système digestif** et **immunitaire**.



Les principaux bienfaits











- Parfaits si tu souffres de ballonnements, de constipation, de diarrhée ou d'un inconfort intestinal récurrent, ils aident à apaiser ton ventre et restaurer ton confort.
- Un soutien essentiel si tu tombes souvent malade, que tu ressens une inflammation chronique ou que tu veux renforcer tes défenses naturelles en profondeur.
- Indispensables si tu vis des variations d'humeur, de l'anxiété ou un SPM marqué — ils agissent via l'axe intestin-cerveau pour t'aider à retrouver un équilibre émotionnel et hormonal.
- Idéaux si tu as une peau sujette à l'acné, à l'eczéma ou aux imperfections chroniques, ils rééquilibrent ton intestin pour révéler une peau plus saine, de l'intérieur.

Comment la consommer ?



En poudre

1-2 portions par jour

🔗 Poudre de probiotiques - METAGENICS



En gélule

Prendre 2 gélules, avec un verre d'eau.

🔗 Gélule de Probiotiques BIO - VEGAVERO

⚠ *Les effets secondaires sont rares, mais peuvent inclure des ballonnements ou des gaz au début de la prise, surtout si la flore intestinale est très déséquilibrée.*
Les personnes souffrant de problèmes immunitaires ou de maladies gr



Les probiotiques sont essentiels pour maintenir une bonne santé digestive, renforcer l'immunité et améliorer votre bien-être général. En prenant soin de votre intestin, vous soutenez votre santé globale !
Pour un intestin heureux et une santé de fer ? Opte pour les probiotiques !



Psyllium

La Fibre Naturelle pour une Digestion Saine et un Transit Régulé

Le psyllium (Plantago ovata), aussi appelé ispaghul, est une fibre soluble naturelle connue pour ses bienfaits sur la **digestion**, la **régulation du transit intestinal** et l'**équilibre métabolique**. Grâce à sa richesse en mucilages, il forme un gel visqueux au contact de l'eau, aidant ainsi à faciliter le transit intestinal, **réguler la glycémie** et **réduire le cholestérol.** Utilisé depuis des siècles en médecine ayurvédique et traditionnelle, le psyllium est un allié précieux pour les personnes souffrant de **constipation**, **diarrhée**, syndrome de l'**intestin irritable** (SII) ou de troubles métaboliques comme le **diabète**.



Les principaux bienfaits



- Parfait si tu souffres de constipation, de diarrhée ou d'un transit irrégulier qui perturbe ton confort quotidien, notamment en période de stress ou de cycle hormonal.
- Idéal si tu fais face à des fringales, des pics de glycémie ou un taux de cholestérol élevé, et que tu veux soutenir ton métabolisme de manière naturelle.
- Un vrai soutien si tu as un ventre sensible, que tu souffres d'inflammations digestives ou que tu veux renforcer ta flore intestinale pour une digestion plus fluide et une meilleure immunité.

Comment la consommer ?



En poudre

1 cuillère à café à 1 cuillère à soupe, jusqu'à 3 fois par jour.

🔗 Poudre de Psyllium BIO - AMOSEEDS



En gélule

Prendre 4 à 6 gélules, avec un verre d'eau.

🔗 Gélule de Psylliium BIO - AMOSEEDS

⚠ *Toujours boire beaucoup d'eau pour éviter les ballonnements ou l'obstruction intestinale. Peut interférer avec l'absorption de certains médicaments, à prendre à distance d'au moins 2 heures. En cas de syndrome de l'intestin irritable sévère ou d'occlusion intestinale, consulter un médecin avant utilisation.*



Que ce soit pour améliorer ton transit, réguler ta glycémie ou prendre soin de ton intestin, le psyllium est un complément naturel puissant et sûr pour une meilleure santé digestive.
Envie d'un système digestif en pleine forme ? Adopte le psyllium dans ton alimentation quotidienne !





Radis Noir

Le Détoxifiant Naturel du Foie et de la Digestion

Le radis noir (Raphanus sativus niger) est un puissant allié pour la santé du foie et du **système digestif.** Utilisé depuis l'Antiquité en phytothérapie, il est apprécié pour ses propriétés **détoxifiantes**, **drainantes** et **digestives**. Grâce à sa richesse en sulforaphane, en fibres et en antioxydants, il favorise l'**élimination des toxines**, **stimule la bile et soulage les troubles digestifs**. Que ce soit pour un foie surchargé, des troubles digestifs ou une cure détox, le radis noir est un complément naturel incontournable !



Les principaux bienfaits













- Parfait si tu ressens une fatigue liée aux excès, une digestion lente ou un foie engorgé — il aide ton organisme à éliminer les toxines et relancer ses fonctions naturelles.
- Idéal si tu souffres de ballonnements, de gaz ou d'une sensation de lourdeur après les repas — il relance la digestion et favorise un meilleur transit.
- Un vrai soutien si tu veux renforcer tes défenses naturelles, purifier ton organisme

Comment la consommer ?



En ampoule

1 ampoule par jour.

🔗 Ampoule de radis noir - SUPERDIET



En gélule

Prendre 2 à 3 gélules, avec un verre d'eau.

🔗 Gélule de radis noir BIO - HERBES&PLANTES

⚠ *Peut être irritant pour l'estomac et les intestins sensibles. Déconseillé en cas de calculs biliaires (risque d'obstruction des voies biliaires). Peut provoquer des ballonnements ou un inconfort digestif en début de cure.*



Si tu souffres de digestion difficile, de foie surchargé ou si tu souhaites faire une cure détox, le radis noir est une solution naturelle et efficace. Il stimule le foie, facilite l'élimination des toxines et améliore le confort digestif.
Envie d'un foie en pleine santé et d'une digestion légère ? Le radis noir est fait pour toi !



PARTIE 6
Santé Articulaire & Osseuse

Pour ceux qui souhaitent améliorer leur santé articulaire et osseuse, il existe plusieurs compléments naturels qui peuvent apporter un soutien précieux. Avec le temps, les articulations peuvent devenir plus raides et les os plus fragiles, entraînant inconfort et diminution de la mobilité.
Certains compléments aident à renforcer les structures osseuses et articulaires, tout en contribuant à réduire l'inflammation et à préserver la souplesse des articulations. En favorisant un bon équilibre et en soutenant la régénération des tissus, ils permettent de maintenir une meilleure qualité de vie au quotidien.



Boswellia Serrata

L’Anti-Inflammatoire Naturel pour les Articulations et la Digestion

Le Boswellia Serrata, aussi appelé encens indien, est une plante médicinale utilisée depuis des millénaires en médecine ayurvédique pour ses puissantes propriétés **anti-inflammatoires** et **analgésiques**. Grâce à ses acides boswelliques, il est particulièrement efficace pour **soulager les douleurs articulaires**, améliorer la **mobilité** et favoriser une **bonne digestion**. Ce complément naturel est souvent recommandé pour **l’arthrose**, les **rhumatismes**, les **inflammations intestinales** (comme la **colite** ou la **maladie de Crohn**) et même les **troubles respiratoires.**



Les principaux bienfaits













- ✓ Parfait si tu souffres d’arthrose, de douleurs articulaires chroniques ou que tu veux retrouver souplesse et fluidité dans tes mouvements sans passer par des anti-inflammatoires classiques.
- ✓ Idéal si tu veux apaiser les inflammations de fond (douleurs chroniques, gonflements, raideurs) tout en préservant ton équilibre digestif et sans effets secondaires lourds.
- ✓ Un vrai soulagement si tu souffres de colite, d’intestin irritable ou d’inflammations digestives fréquentes — il protège ta muqueuse et favorise un apaisement intestinal durable.
- ✓ Essentiel si tu es sujette à l’asthme, aux allergies ou aux inflammations des voies respiratoires — il soutient une meilleure respiration au naturel.

Comment la consommer ?



En gélule

Prendre 1 gélule, avec un verre d’eau.

🔗 Gélule de Boswellia Serrata - VEGAVERO

⚠ *Peut provoquer de légers troubles digestifs chez certaines personnes (reflux, ballonnements). Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes. À éviter en cas de prise d’anticoagulants, car il fluidifie légèrement le sang.*



Si tu souffres de douleurs articulaires, inflammations digestives ou troubles respiratoires, le Boswellia Serrata est un allié naturel puissant et bien toléré.
Besoin de soulager tes inflammations et de retrouver du confort au quotidien ? Le Boswellia Serrata est fait pour toi !





Chondroïtine

L’Allié Naturel pour des Articulations en Bonne Santé

La chondroïtine est un composant essentiel du cartilage articulaire, participant à sa **souplesse**, sa résistance et sa régénération. Naturellement présente dans l’organisme, elle **aide à maintenir l’intégrité des articulations** et à **ralentir leur dégradation**. Avec l’âge, le stress physique ou des pathologies comme **l’arthrose**, la production de chondroïtine diminue, entraînant des douleurs, une perte de mobilité et une détérioration du cartilage. Une supplémentation en chondroïtine est donc idéale pour préserver la **santé articulaire**, **réduire les douleurs et améliorer la mobilité.**

Les principaux bienfaits











- Parfaite si tu souffres d’arthrose, de douleurs chroniques ou que tu veux prévenir l’usure articulaire en favorisant la régénération naturelle de tes tissus.
- Un vrai soutien si tu ressens des douleurs articulaires récurrentes, des raideurs matinales ou une inflammation chronique qui limite ta mobilité.
- Idéale si tu pratiques une activité physique régulière, ou si tu veux préserver tes articulations malgré l’âge ou les mouvements répétitifs.

Comment la consommer ?



En gélule

Prendre 2 gélules 2 fois par jour.

🔗 Gélule de Chondroïtine - VITAMAZE

⚠️ *Peut provoquer de légers troubles digestifs chez certaines personnes.*
Déconseillée aux personnes allergiques aux crustacés, car elle est souvent extraite du cartilage marin.
Nécessite une prise prolongée (plusieurs mois) pour des effets visibles.



Si tu cherches à préserver tes articulations, prévenir l’arthrose et améliorer ta mobilité, la chondroïtine est un complément essentiel.
Envie de bouger sans douleurs et d’entretenir tes articulations ? La chondroïtine est ton alliée au quotidien !

Collagène

Le Secret d’une Peau Jeune, de Joints Souples et de Cheveux Forts

Le collagène est une protéine essentielle qui constitue près de 30 % des protéines du corps humain. Il est le pilier de la **peau**, des **articulations**, des **cheveux** et des **ongles**, garantissant leur **élasticité**, leur **fermeté** et leur **résistance**. Avec l’âge, la production naturelle de collagène diminue, entraînant **rides**, **perte de fermeté, douleurs articulaires** et **fragilité capillaire**. Heureusement, une supplémentation en collagène peut aider à préserver la jeunesse de la peau, renforcer les articulations et stimuler la pousse des cheveux !

Les principaux bienfaits











✓ Parfait si tu remarques un relâchement cutané, une peau plus terne ou des cheveux cassants, il redonne éclat, fermeté et force à ta beauté naturelle de l’intérieur.

✓ Idéal si tu ressens des douleurs articulaires, une perte de souplesse ou que tu veux renforcer ton ossature, notamment à l’approche de la ménopause ou lors d’activités sportives régulières.

✓ Un soutien essentiel si tu veux améliorer ta digestion, accélérer la cicatrisation ou renforcer l’intégrité de tes tissus, notamment en période de fatigue ou de récupération.

Comment la consommer ?



En poudre

1 dose, 1 à 2 fois par jour.

🔗 Poudre de collagene - BULK

🔗 Poudre de collagene VEGAN - BULK



En gummies / gélule

Prendre 1 gummie par jjour / 3 gélules par jour

🔗 Gélule de curcuma BIO - AMOSEEDS

🔗 Gélule de collagène - VEGAVERA

⚠ *À éviter en cas d’allergie aux poissons (collagène marin). Peut causer des ballonnements légers chez certaines personnes. Toujours privilégier une source de collagène de qualité, sans additifs ni contaminants.*



Si tu cherches à préserver la jeunesse de ta peau, renforcer tes articulations et améliorer la qualité de vos cheveux et ongles, le collagène est un complément essentiel.
Envie d’une peau éclatante et d’un corps résistant ? Le collagène est ton allié beauté et bien-être !



Glucosamine

Le Soutien Articulaire Naturel

La glucosamine est un composé naturel que l'on trouve dans le cartilage des articulations. Souvent utilisée comme complément alimentaire, elle est particulièrement prisée pour son rôle dans la réduction de la **douleur articulaire**, la **protection du cartilage** et le **renouvellement des tissus articulaires**. Elle est couramment utilisée pour soulager les symptômes de **l'arthrose** et favoriser la **mobilité** et la **flexibilité des articulations.**

Les principaux bienfaits













- Parfaite si tu ressens des douleurs récurrentes aux genoux, aux hanches ou aux poignets, notamment le matin ou après l'effort, elle apaise en douceur et durablement.
- Idéale si tu veux ralentir l'usure articulaire, mieux lubrifier tes articulations et soutenir naturellement la santé de ton cartilage avec le temps.
- Un vrai soutien si tu te sens raide, limitée dans tes mouvements ou que tu veux retrouver plus de fluidité dans ton quotidien ou ta pratique sportive.
- Essentielle si tu veux apaiser les inflammations articulaires sans recourir à des anti-douleurs lourds, et prévenir l'installation de douleurs chroniques.

Comment la consommer ?



En poudre

1 dosette par jour

🔗 Poudre de Glucosamine - VIT4EVER



En gélule

Prendre 3 gélules, avec un verre d'eau.

🔗 Gélule de Glucosamine - VEGAVERO

Les effets secondaires sont généralement rares mais peuvent inclure des troubles digestifs tels que des ballonnements ou des nausées. Les personnes allergiques aux crustacés doivent être prudentes, car la glucosamine est souvent dérivée de ces sources. Il est conseillé de consulter un médecin avant de prendre de la glucosamine si vous êtes sous médication pour des troubles cardiaques ou des anticoagulants.



La glucosamine est un allié précieux pour celles qui souhaitent préserver leurs articulations et soulager les douleurs liées à l'usure articulaire. C'est un complément parfait pour maintenir une mobilité optimale et favoriser la santé des articulations à long terme !
Pour des articulations en bonne santé et un quotidien plus confortable ? La glucosamine est faite pour toi !



Harpagophytum

L’Anti-Inflammatoire Naturel pour les Articulations et les Douleurs

L’harpagophytum, aussi appelé griffe du diable, est une plante médicinale reconnue pour ses puissantes propriétés **anti-inflammatoires** et **analgésiques**. Utilisée depuis des siècles en médecine traditionnelle africaine, elle est particulièrement appréciée pour soulager les **douleurs articulaires**, **musculaires** et **tendineuses**. Grâce à ses principes actifs, notamment les harpagosides, l’harpagophytum est un remède naturel efficace contre **l’arthrose**, les **rhumatismes** et les **douleurs chroniques.**

Les principaux bienfaits



- Parfait si tu ressens des douleurs chroniques (arthrose, rhumatismes, raideurs) ou que tu veux préserver ta souplesse articulaire sans t'épuiser physiquement.
- Idéal si tu veux soulager tes douleurs musculaires ou tendineuses sans avoir recours aux anti-inflammatoires classiques, souvent lourds pour l’organisme.
- Un vrai allié si tu veux mieux récupérer après l’effort, éviter les tendinites, ou simplement rester mobile avec l’âge sans douleurs ni tensions.

Comment la consommer ?



En poudre

2 dosettes par jour

[Poudre Harpagophytum - HERBES & PALNTES]



En gélules

Prendre 2 gélules par jour, à avaler avec un verre d'eau.

[Gélules Harpagophytum - AMOSEEDS]

Peut provoquer des troubles digestifs légers (reflux, ballonnements) chez certaines personnes. Déconseillé aux personnes souffrant d’ulcères ou de troubles gastriques. À éviter en cas de grossesse ou d’allaitement, sauf avis médical.



Si tu souffres de douleurs articulaires, musculaires ou d’inflammations chroniques, l’harpagophytum est un remède naturel efficace et sans accoutumance.
Besoin de soulager tes douleurs articulaires et de retrouver plus de mobilité ? L’harpagophytum est ton allié naturel !



MSM

Méthylsulfonylméthane

Un Puissant Soutien pour les Articulations, la Peau et l'Énergie

Le MSM (Méthylsulfonylméthane) est un composé soufré naturel présent dans l'organisme, connu pour ses propriétés **anti-inflammatoires**, **antioxydantes** et **régénératrices**. Il joue un rôle clé dans la santé des **articulations**, de la **peau**, des **cheveux** et du **métabolisme énergétique.**

Ce supplément est particulièrement apprécié pour **soulager les douleurs articulaires**, **améliorer la souplesse des muscles** et du **cartilage**, et **favoriser une peau éclatante.**

Les principaux bienfaits



- Parfait si tu ressens des douleurs articulaires, des raideurs ou une gêne musculaire après l'effort, il apaise l'inflammation et soutient la mobilité en profondeur.
- Idéal si tu veux retrouver une peau plus lisse, des cheveux plus forts ou des ongles moins cassants, il soutient la production naturelle de collagène et de kératine.
- Un vrai allié si tu es sujette à la fatigue chronique, à une immunité affaiblie ou que tu veux accompagner ton corps dans une détox douce et efficace.

Comment la consommer ?



En poudre

1 cuillère à café 2 fois par jour.

🔗 Poudre de MSM - VEGAVERO



En gélule

Prendre 3 gélules, avec un verre d'eau.

🔗 Gélule de MSM - VEGAVERO

⚠ *Peut provoquer de légers troubles digestifs au début (ballonnements, nausées). À introduire progressivement pour éviter des réactions d'élimination trop rapides. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes en l'absence d'études suffisantes.*



Si tu souffres de douleurs articulaires, de raideurs musculaires ou si tu souhaites améliorer la qualité de ta peau et de tes cheveux, le MSM est un complément naturel puissant. Envie d'une meilleure mobilité, d'une peau éclatante et d'une énergie retrouvée ? Le MSM est ton allié bien-être !



Silice Organique

Le Minéral Essentiel pour les Os, la Peau et les Articulations

La silice organique est un oligo-élément indispensable à de nombreux processus biologiques. Présente naturellement dans le corps, elle joue un rôle majeur dans la formation des **os**, des **articulations**, de la **peau**, des **cheveux** et des **ongles**. Avec l'âge, la quantité de silice dans l'organisme diminue, ce qui peut entraîner une **fragilité osseuse**, une **perte d'élasticité de la peau** et une **diminution de la souplesse articulaire.** Une supplémentation en silice organique permet de préserver la jeunesse des tissus et d'améliorer la résistance du squelette.

Les principaux bienfaits











- ✓ Parfaite si tu ressens des douleurs articulaires, une perte de densité osseuse ou que tu veux préserver ta mobilité et prévenir l'ostéoporose avec une approche naturelle.
- ✓ Idéale si tu veux raffermir ta peau, renforcer des cheveux fatigués ou redonner de la vitalité à des ongles cassants — en stimulant collagène et élastine de l'intérieur.
- ✓ Un vrai allié si tu fais du sport, que tu veux soulager des douleurs musculaires ou favoriser la souplesse des tendons et ligaments au quotidien.

Comment la consommer ?



En buvable

Prendreun bouchon (20ml), diluer dans de l'eau.

🔗 Silice Végétale Buvable - COMPLEM

⚠ *À forte dose, elle peut provoquer des troubles digestifs légers.*
Déconseillée aux personnes souffrant d'insuffisance rénale.
À privilégier sous une forme organique assimilable, car la silice minérale est moins bien absorbée.



Si tu souhaites renforcer tes os, préserver tes articulations et améliorer la qualité de ta peau et de tes cheveux, la silice organique est un allié incontournable.
Envie d'un corps plus fort, d'une peau éclatante et d'articulations souples ? La silice organique est faite pour toi !



Vitamine K2 MK-7

L’Essentielle pour des Os Solides et un Cœur en Bonne Santé

La vitamine K2 MK-7 est une forme spécifique de vitamine K2, connue pour son rôle crucial dans la santé osseuse et cardiovasculaire. Elle permet une meilleure absorption du calcium en le dirigeant vers les os et en empêchant son dépôt dans les artères. Contrairement à la vitamine K1, qui agit principalement sur la coagulation sanguine, la vitamine K2 MK-7 est plus biodisponible et joue un rôle clé dans la prévention de l’ostéoporose et des maladies cardiovasculaires.

Les principaux bienfaits











- Idéale si tu veux préserver la souplesse de tes artères, éviter l'accumulation de calcium dans les vaisseaux et soutenir ton cœur de manière préventive et douce.
- Un vrai soutien si tu prends de la vitamine D ou du calcium — elle évite que le calcium ne se dépose dans les tissus mous (artères, reins) et agit comme un chef d’orchestre pour ta minéralisation.
- Essentielle si tu veux soutenir ton cerveau à long terme — certaines recherches suggèrent un rôle dans la prévention du vieillissement cognitif et des troubles neurodégénératifs.
- Parfaite si tu veux prévenir la déminéralisation, renforcer tes os ou éviter les caries et la fragilité dentaire, elle fixe naturellement le calcium là où il doit être.

Comment la consommer ?



En gélule

Prendre 1 gélule, avec un verre d’eau.

🔗 Gélule de Vitamine K2 MK-7 - BANDINI

⚠ *À éviter en cas de prise d’anticoagulants (comme la warfarine), car elle peut interagir avec la coagulation sanguine. Se supplémenter sous avis médical si vous avez des problèmes de coagulation.*



Si tu cherches à renforcer vos os, protéger ton cœur et éviter les dépôts calciques inutiles, la vitamine K2 MK-7 est un allié incontournable.
Envie de préserver ton capital osseux et cardiovasculaire ? Adopte la vitamine K2 MK-7 !

PARTIE 7
Sommeil, Stress & Relaxation

Pour ceux qui souhaitent améliorer leur sommeil, réduire leur stress et favoriser la relaxation, divers compléments naturels peuvent offrir un soutien précieux. Le stress quotidien, les tensions musculaires et les pensées incessantes peuvent perturber l'endormissement et la qualité du sommeil.

Certains compléments aident à apaiser l'esprit, à relâcher les tensions accumulées et à créer un état de détente propice à un sommeil profond et réparateur. En favorisant un meilleur équilibre nerveux et en réduisant l'agitation mentale, ils permettent d'améliorer la récupération et le bien-être général.





Ashwaganda

Bien-être et Sérénité

L'Ashwagandha est une **plante adaptogène puissante** utilisée en médecine ayurvédique depuis plus de 3000 ans. Surnommée "*ginseng indien*", elle est réputée pour **réduire le stress, améliorer l'énergie et soutenir l'équilibre hormonal**. Oue vous cherchiez à retrouver un état de calme, booster votre vitalité ou améliorer votre concentration, l'Ashwagandha est un allié naturel incontournable.



Les principaux bienfaits













- Idéal si tu te sens souvent débordée, anxieuse ou avec la tête qui ne déconnecte jamais.
- Parfait si tu te réveilles déjà fatiguée ou que tu manques d'énergie pour affronter tes journées.
- Indispensable si tu as l'impression d'avoir le cerveau en brouillard ou des difficultés à te concentrer.
- Un vrai soutien si tu subis des règles douloureuses, des sautes d'humeur ou des déséquilibres hormonaux.
- Indispensable si tu as l'impression d'avoir le cerveau en brouillard ou des difficultés à te concentrer.
- Un vrai soutien si tu subis des règles douloureuses, des sautes d'humeur ou des déséquilibres hormonaux.

Comment la consommer ?



En poudre

Entre 300 mg et 600 mg par jour, selon les besoins à mélanger dans un lait chaud, un smoothie ou une infusion.

Poudre d'Ashwaganda BIO



En gélules

Prendre 1 à 2 gélules par jour, à avaler avec un verre d'eau.

Gélules d'Ashwaganda BIO

Déconseillée aux femmes enceintes et aux personnes sous traitement pour l'hyperthyroïdie sans avis médical.



Oue ce soit pour gérer le stress, retrouver de l'énergie ou équilibrer tes hormones, l'Ashwagandha est une plante aux bienfaits multiples qui t'aide à retrouver bien-être et sérénité.
Envie d'un esprit calme et d'un corps revitalisé ? Adopte l'Ashwagandha et ressente ses bienfaits!



Griffonia (5-HTP)

L'Allié Naturel de l'Humeur et du Sommeil

Le Griffonia simplicifolia est une plante originaire d'Afrique, dont les graines sont riches en 5-HTP (5-Hydroxytryptophane), un précurseur direct de la sérotonine, **l'hormone du bien-être**. Grâce à ses propriétés, il aide à **améliorer l'humeur**, **réduire le stress** et **favoriser un sommeil réparateur**. Il est souvent utilisé comme **alternative naturelle aux antidépresseurs et aux somnifères chimiques.**

Les principaux bienfaits



- Parfait si tu ressens une baisse de moral, de la tristesse inexpliquée ou une fatigue émotionnelle persistante, il soutient naturellement ta production de sérotonine, sans dépendance.
- Idéal si tu t'endors difficilement ou que ton sommeil est léger et agité — en favorisant la mélatonine, il t'aide à retrouver un rythme apaisé.
- Un vrai soutien si tu vis des pics d'angoisse, une agitation mentale constante ou une fatigue nerveuse — il t'aide à retrouver calme et stabilité intérieure.
- Essentiel si tu manges sous le coup des émotions, que tu as souvent envie de sucre ou que tu cherches à retrouver une relation plus sereine avec ton corps.
- Utile si ton stress ou tes émotions affectent ta digestion — en agissant sur la sérotonine, il soutient également ton confort digestif.

Comment la consommer ?



En poudre

1 cuillère à café par jour.

🔗 Ampoules de Griffonia (+Rhodiola) - SANTAROME BIO



En gélule

Prendre 1 gélule, avec un verre d'eau.

🔗 Gélules de Griffonia - VEGAVERO

⚠ *Peut provoquer de légers troubles digestifs (nausées, ballonnements) en début de prise. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes sans avis médical. Ne pas associer à des antidépresseurs de type ISRS ou IRSN, car cela pourrait entraîner un excès de sérotonine (syndrome sérotoninergique).*



Si tu cherches une solution naturelle pour retrouver un équilibre émotionnel, mieux dormir et réduire le stress, le Griffonia (5-HTP) est un excellent choix.
Envie de sérénité et d'un bien-être naturel ? Le Griffonia est là pour toi !



Lavande

L’Essence de la Relaxation et du Bien-Être



La lavande (Lavandula angustifolia) est une plante aromatique réputée pour ses propriétés **apaisantes** et **relaxantes**. Utilisée depuis des siècles en phytothérapie et en aromathérapie, elle aide à **réduire le stress**, **améliorer le sommeil** et soulager les **tensions musculaires**. Son huile essentielle est particulièrement appréciée pour ses effets **calmants** et **équilibrants**.

Les principaux bienfaits













- Parfaite si tu te sens tendue, irritable ou sujette aux angoisses, elle t’offre une détente émotionnelle profonde, tout en douceur.
- Idéale si tu as du mal à t’endormir ou si ton sommeil est léger et agité, elle facilite un endormissement paisible et un repos réparateur.
- Un vrai soulagement si tu ressens des crampes, des migraines ou un corps tendu, elle agit comme un relâchement global du corps et de l’esprit.
- Essentielle si tu veux prévenir les petits maux de saison, ses propriétés antibactériennes et antivirales soutiennent tes défenses naturelles.
- Utile en cas de palpitations liées au stress ou de tension nerveuse élevée, elle favorise un retour au calme par le souffle et le cœur.
- Indispensable si tu as des troubles digestifs liés à l’émotionnel, elle calme les spasmes, les douleurs d’estomac et les ballonnements.

Comment la consommer ?



En infusion

1 à 2 fois par jour.

[Infusion de lavende BIO - BIOJOY]



En gélules

Prendre 1 gélule par jour, à avaler avec un verre d'eau.

[Gélules de lavende - ZENEMENT]



L’huile essentielle est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes sans avis médical. À utiliser avec prudence en cas de basse pression artérielle, car elle peut accentuer l’effet hypotenseur. En ingestion, respecter les doses pour éviter des effets secondaires (nausées, somnolence excessive).

Si tu cherches un remède naturel contre le stress, les tensions et les troubles du sommeil, la lavande est une plante précieuse à adopter au quotidien.



Magnésium

Le Minéral Essentiel pour l'Énergie et la Détente

Le magnésium est un minéral indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Il intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques, notamment pour la production d'**énergie**, la **relaxation musculaire**, la **gestion du stress** et l'**équilibre nerveux**. Malheureusement, une grande partie de la population est en carence de magnésium, ce qui peut entraîner **fatigue, irritabilité, crampes et troubles du sommeil.**

Les principaux bienfaits













- ✓ Parfait si tu te sens souvent épuisée, à plat ou que tu manques d'énergie malgré le repos, il t'aide à relancer ta vitalité de manière douce et durable
- ✓ Idéal si tu vis une période de tension nerveuse, d'irritabilité ou de nervosité constante, il calme le système nerveux et favorise un retour au calme intérieur.
- ✓ Un vrai soutien si tu t'endors difficilement ou que ton sommeil est léger et entrecoupé, il favorise un sommeil profond et régulier.
- ✓ Essentiel si tu ressens des tensions musculaires, des spasmes ou des douleurs liées au stress ou à l'effort, il facilite la détente corporelle.
- ✓ Utile si tu es sujette aux palpitations, à une tension nerveuse élevée ou que tu veux prévenir les troubles cardiovasculaires naturellement.
- ✓ Parfait en période de surcharge mentale, d'examens ou de multitâche, il soutient les fonctions cognitives et la clarté mentale.

Comment la consommer ?



En comprimé effervescent

1 comprimé par jour
dans de l'eau

[Comprimé de magnesium - JUVAMINE]



En gélules

Prendre 3 gélules par jour, à avaler avec un verre d'eau.

[Gélules Magnesium - VEGAVERO]

⚠ *À forte dose, peut avoir un effet laxatif (surtout sous forme de chlorure ou d'oxyde). Déconseillé en cas d'insuffisance rénale sans avis médical.*



Si tu te sens fatiguée, stressée ou sujette aux crampes musculaires, un apport suffisant en magnésium peut transformer ton bien-être.
Envie de plus d'énergie et de sérénité ? Le magnésium est ton allié !

Mélisse

La Plante de la Sérénité et de la Digestion

La mélisse (Melissa officinalis) est une plante médicinale reconnue depuis l'Antiquité pour ses **effets apaisants sur le système nerveux et digestif.** Grâce à ses propriétés **relaxantes**, elle aide à **réduire le stress**, **améliorer le sommeil** et **calmer les troubles digestifs liés à l'anxiété**. Elle est particulièrement appréciée pour son action douce et efficace, faisant d'elle une alliée idéale pour retrouver **calme** et **bien-être** naturellement.

Les principaux bienfaits



- Parfaite si tu ressens une tension intérieure constante, des pensées qui tournent en boucle ou que tu as du mal à te poser, elle t'aide à retrouver calme et clarté mentale.
- Idéale si tu t'endors difficilement, que tu te réveilles souvent la nuit ou que ton sommeil manque de profondeur, en infusion ou complément, elle t'accompagne vers un repos plus réparateur.
- Un vrai soutien si tu ressens des maux de ventre liés au stress (ballonnements, spasmes, reflux), elle calme le système digestif tout en douceur.
- Essentielle en période de charge mentale, de surcharge émotionnelle ou d'examens, elle soutient tes capacités cognitives tout en t'apaisant.

Comment la consommer ?



Solution buvable

5ml diluer dans de l'eau.

🔗 Solution buvable de mélisse - SIPF



En gélule

Prendre 2 à 3 gélules, avec un verre d'eau.

🔗 Gélule de mélisse - HERBES & PLANTES

⚠ *Peut provoquer une légère somnolence chez certaines personnes.*
À éviter en cas d'hypothyroïdie, car elle pourrait inhiber légèrement la fonction thyroïdienne.



Si tu cherches une solution naturelle pour réduire le stress, améliorer ton sommeil et apaiser ta digestion, la mélisse est une plante incontournable.
Envie de sérénité et d'un sommeil réparateur ? Laisse la mélisse prendre soin de toi !



Passiflore

La Plante de la Sérénité et du Sommeil Naturel

La passiflore (Passiflora incarnata) est une plante reconnue pour ses effets **apaisants sur le système nerveux**. Utilisée depuis des siècles pour ses vertus **relaxantes**, elle aide à **réduire le stress, calmer l'anxiété** et **favoriser un sommeil réparateur**. Grâce à ses propriétés naturelles, elle constitue une excellente **alternative aux anxiolytiques et somnifères chimiques**, **sans risque de dépendance.**

Les principaux bienfaits



- Parfaite si tu te sens tendue, agitée ou submergée mentalement, elle t'aide à retrouver un apaisement intérieur sans effet de lourdeur ou de fatigue en journée.
- Idéale si tu luttes pour t'endormir, si tes nuits sont hachées ou accompagnées de cauchemars, elle favorise un endormissement serein et un sommeil plus stable
- Un vrai soutien si tu ressens des palpitations, une tension nerveuse ou des pics d'angoisse, elle calme le système nerveux et favorise un retour au calme.
- Essentielle si ton stress s'exprime dans ton corps (crispations, douleurs musculaires, jambes tendues), elle agit en douceur comme un relaxant naturel.
- Utile si le stress ou la fatigue mentale t'empêchent de rester focus, elle t'aide à clarifier l'esprit et à retrouver ta capacité d'attention sans te surexciter.

Comment la consommer ?



En teinture mère

40 gouttes par jour

Teinture mère de Passiflore - NATURALMA



En gélule

Prendre 2 à 3 gélules, avec un verre d'eau.

Poudre de Passiflore - HERBES & PLANTES

Peut provoquer une somnolence, éviter de conduire après la prise.
Déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes sans avis médical.
À éviter en association avec des sédatifs ou des anxiolytiques, car elle pourrait amplifier leur effet.



Si tu cherches une solution naturelle contre l'anxiété, le stress et les troubles du sommeil, la passiflore est un choix idéal.
Envie de sérénité et de nuits paisibles ? Adopte la passiflore !



Tryptophane

L’Acide Aminé du Bonheur et du Sommeil

Le tryptophane est un acide aminé essentiel, ce qui signifie que notre corps ne peut pas le produire et qu’il doit être apporté par l’alimentation ou des compléments. Il joue un rôle clé dans la **production de sérotonine** (hormone du bien-être) et de **mélatonine** (hormone du sommeil), ce qui en fait un excellent allié pour **réduire le stress**, **améliorer l’humeur** et favoriser un **sommeil réparateur.**

Les principaux bienfaits













- Parfait si tu ressens une baisse de moral, de l’anxiété ou un besoin de réconfort émotionnel, il soutient naturellement la production de sérotonine pour retrouver équilibre et sérénité.
- Idéal si tu as du mal à t’endormir ou que tu te réveilles fatiguée, en tant que précurseur de la mélatonine, il favorise un sommeil apaisé et régulier.
- Un vrai soutien si tu manges sous l’effet du stress, que tu ressens des fringales sucrées ou que ton rapport à la nourriture est émotionnel, il aide à réguler naturellement l’appétit.
- Utile si tu pratiques une activité physique régulière ou que tu veux soutenir la réparation musculaire après l’effort, il agit en synergie avec d’autres acides aminés.
- Essentiel si tu te sens dispersée, mentalement fatiguée ou en surcharge, il favorise la clarté, l’attention et l’équilibre du système nerveux.

Comment la consommer ?



En gélules

Prendre 1 gélule par jour, à avaler avec un verre d'eau.

Gélules de Tryptophane - VEGAVERO

Ne pas associer avec des antidépresseurs de type ISRS ou IRSN, pour éviter un excès de sérotonine. Peut provoquer de la somnolence, donc éviter avant de conduire. Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes sans avis médical.



Si tu cherches un remède naturel pour améliorer ton humeur et ton sommeil tout en tes compulsions alimentaire, le Tryptophane est fait pour toi !

Valériane

La Plante du Sommeil et de la Relaxation Profonde

La valériane (Valeriana officinalis) est une plante médicinale reconnue depuis l'Antiquité pour ses propriétés **calmantes** et **sédatives**. Utilisée comme **alternative naturelle aux somnifères**, elle aide à lutter contre **l'insomnie**, **l'anxiété** et le **stress** tout en favorisant un **sommeil profond et réparateur.**

Les principaux bienfaits



- Parfaite si tu as du mal à t'endormir, que tes nuits sont agitées ou que tu te réveilles fatiguée, elle t'aide à retrouver un sommeil profond, naturellement, sans accoutumance.
- Idéale si tu ressens une tension nerveuse constante, de l'irritabilité ou une hyperactivité mentale, elle apaise l'esprit et favorise une détente durable.
- Un vrai soutien si ton stress se manifeste physiquement (tensions musculaires, jambes sans repos, crispations), elle agit en douceur pour détendre ton corps.
- Essentielle si tu as une tension haute liée au stress ou à l'anxiété, elle favorise un relâchement global et peut aider à équilibrer naturellement la pression sanguine.

Comment la consommer ?



En teinture mère

40 gouttes

🔗 Teinture Mère de Valériane - NATURALMA



En gélule

Prendre 2 à 3 gélules, avec un verre d'eau.

🔗 Poudre de Valériane - HERBES & PLANTES

⚠️ *Peut provoquer une légère somnolence en journée, éviter de conduire après la prise. Déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes sans avis médical. Ne pas associer avec des médicaments sédatifs ou de l'alcool, car cela pourrait accentuer l'effet sédatif.*



Si tu as des troubles du sommeil, du stress ou une anxiété persistante, la valériane est un remède naturel efficace pour retrouver sérénité et repos.
Envie d'un sommeil profond et naturel ? La valériane est ton alliée !

PARTIE 8
Détox & Immunité

Pour ceux qui souhaitent détoxifier leur corps et renforcer leur immunité, plusieurs compléments naturels peuvent être d'une grande aide. L'accumulation de toxines, le stress et une alimentation déséquilibrée peuvent affaiblir l'organisme et ralentir ses fonctions essentielles.
Certains compléments aident à soutenir le foie dans son rôle d'élimination des toxines, à purifier le sang et à stimuler les défenses naturelles. En favorisant l'élimination des déchets et en renforçant le système immunitaire, ils contribuent à maintenir un équilibre optimal et à améliorer la vitalité générale.



Agaricus Blazei

Le Champignon Immunostimulant et Protecteur

L’Agaricus Blazei (Agaricus subrufescens), aussi appelé "champignon du soleil", est originaire du Brésil et est reconnu pour ses puissantes propriétés **immunostimulantes**, **antioxydantes** et anti-**inflammatoires**. Riche en bêta-glucanes, il aide à renforcer les **défenses naturelles**, à soutenir **l’énergie** et à protéger l’organisme contre le **stress oxydatif.**

Les principaux bienfaits



- Parfait si tu te sens souvent malade ou affaiblie, il stimule en douceur tes défenses naturelles tout en respectant l’équilibre de ton organisme grâce à son effet immunomodulateur.
- Idéal si tu veux soutenir ton cœur et stabiliser ton taux de sucre, il aide à réguler cholestérol et glycémie, particulièrement utile en prévention douce ou en cas de terrain métabolique fragile.
- Un véritable allié en cas d’épuisement, de stress prolongé ou de convalescence, il t’aide à retrouver force et endurance, naturellement.
- Essentiel si tu ressens du brouillard mental, une fatigue cognitive ou des douleurs inflammatoires, il protège le cerveau et agit en profondeur sur l'inflammation.
- Un vrai soutien si tu souffres d’articulations sensibles ou que tu veux préserver ta densité osseuse, ses minéraux et ses propriétés anti-inflammatoires en font un partenaire global.
- Indispensable si tu veux prendre soin de ton intestin, ses prébiotiques naturels nourrissent ta flore et soutiennent une digestion fluide et régulière.

Comment la consommer ?



En gélules

Prendre 3 gélules par jour, à avaler avec un verre d'eau.

Gélule de L’Agaricus Blazei - FAIRVITAL



En teinture mère

40 gouttes par jour.

Teinture mère de L’Agaricus Blazei - NATURALMA

Peut provoquer des troubles digestifs légers en début de prise. À éviter en cas de prise d’immunosuppresseurs, car il stimule fortement l’immunité. Déconseillé chez les femmes enceintes et allaitantes sans avis médical.



Si tu cherches un puissant stimulant immunitaire, un protecteur du cœur et un booster d’énergie naturelle, l’Agaricus Blazei est un complément idéal pour ton bien-être !
Envie d’un organisme plus résistant et équilibré ? Adopte l’Agaricus Blazei !



Charbon Actif

Le Purifiant Naturel aux Multiples Bienfaits

Le charbon actif, aussi appelé charbon végétal activé, est une poudre noire issue de la combustion de matières organiques comme le bois, la noix de coco ou le bambou. Grâce à son extraordinaire capacité d'absorption, il est utilisé pour **détoxifier** l'organisme, **purifier** le système digestif et **éliminer les toxines et métaux lourds.**



Les principaux bienfaits













- ✓ Parfait si tu te sens souvent gonflée ou inconfortable après les repas, il absorbe naturellement les gaz intestinaux et apaise les troubles digestifs.
- ✓ Idéal si tu veux alléger ton système digestif ou soutenir une détox douce, il capte les toxines, les métaux lourds et les résidus chimiques avant qu'ils ne soient absorbés par ton corps.
- ✓ Un indispensable en cas de digestion perturbée, d'infection intestinale ou de diarrhée, il neutralise rapidement les toxines et calme l'inconfort.
- ✓ Utile si tu cherches une solution naturelle pour un sourire plus éclatant, il absorbe les taches superficielles et lutte contre les bactéries responsables de la mauvaise haleine.
- ✓ Parfait pour les peaux mixtes à grasses ou sujettes aux imperfections, il absorbe l'excès de sébum, désobstrue les pores et laisse une peau visiblement plus nette.

Comment la consommer ?



En poudre

Dans de l'eau, du jus, avec du dentifirce...

Poudre de charbon actif BIO - BIOPTIMAL



En gélules

Prendre 3 gélules avant le repas et 3 gélules après.

Gélules de lavende - AMOSEEDS

⚠ *Ne pas consommer en même temps que des médicaments, car il peut en réduire l'efficacité. À prendre ponctuellement, car une prise excessive peut perturber l'absorption des nutriments. Déconseillé en cas de constipation chronique*



Que ce soit pour soulager les troubles digestifs, purifier la peau ou détoxifier l'organisme, le charbon actif est un complément naturel incontournable pour une santé au top !
Besoin d'un purifiant naturel et efficace ? Adopte le Charbon Actif !





Chardon-Marie

Le Protecteur Naturel du Foie et Détoxifiant Puissant

Le Chardon-Marie (Silybum marianum) est une plante médicinale reconnue depuis des siècles pour ses propriétés **hépato-protectrices** et **détoxifiantes**. Riche en silymarine, un puissant **antioxydant**, il aide à **régénérer les cellules du foie**, **éliminer les toxines** et **soutenir la digestion.** Que ce soit pour drainer le foie, lutter contre les excès alimentaires ou protéger son organisme des toxines, le chardon-Marie est un allié incontournable !



Les principaux bienfaits











- Parfait si tu te sens souvent fatiguée, que tu as eu une alimentation lourde, pris des médicaments ou vécu un stress qui a pu surcharger ton foie, il soutient et régénère ton organe clé de l'équilibre.
- Idéal si tu ressens des ballonnements, des lourdeurs digestives ou une sensation de stagnation, il aide ton corps à relancer naturellement l'élimination et la digestion des graisses.
- Un vrai soutien si tu veux réguler ton cholestérol, stabiliser ta glycémie ou ralentir le vieillissement cellulaire lié au stress oxydatif.

Comment la consommer ?



En poudre

1 cuillère à café dans un jus, smoothie, plat

🔗 Poudre de chardon-marie - ALPI NATURE



En gélule

Prendre 2 à 3 gélules, avec un verre d'eau.

🔗 Gélule de chardon-marie BIO - AMOSEEDS

⚠ *Peut entraîner des troubles digestifs légers (ballonnements) en début de cure. À éviter en cas d'allergie aux astéracées (marguerites, pissenlits). Peut interagir avec certains médicaments (anticoagulants, diabète, hormones).*



Si tu souhaites soutenir ton foie, améliorer ta digestion et favoriser une meilleure élimination des toxines, le chardon-Marie est une plante incontournable. C'est un allié naturel pour ceux qui veulent prendre soin de leur organisme en profondeur !
Envie d'un foie en pleine santé et d'une détox naturelle ? Pense au Chardon-Marie !





Échinacée

Le Booster Naturel du Système Immunitaire

L’échinacée (Echinacea purpurea, Echinacea angustifolia) est une plante médicinale reconnue pour ses propriétés **immunostimulantes** et **antivirales**. Elle est utilisée depuis des siècles pour **renforcer les défenses naturelles**, **prévenir et soulager les infections**, notamment les **rhumes**, **grippes** et **affections respiratoires**

Les principaux bienfaits













- Parfaite si tu tombes souvent malade, que ton système immunitaire semble affaibli ou que tu veux prévenir les infections — elle stimule naturellement les défenses de ton corps.
- Idéale dès les premiers signes d’infection (toux, gorge irritée, nez bouché) — elle agit comme un bouclier antiviral et antibactérien pour freiner l’évolution des microbes.
- Un vrai soutien si tu ressens de l’inflammation chronique (douleurs, allergies, fatigue diffuse) — elle protège tes cellules et apaise les réactions immunitaires excessives.
- Essentielle si tu te sens lente à récupérer après une maladie, une blessure ou une grosse fatigue — elle soutient ton corps dans ses processus naturels de régénération.

Comment la consommer ?



En teinture mère

40 gouttes par jour.

Infusion de Échinacée - NATURALMA



En gélules

Prendre 2 gélules par jour, à avaler avec un verre d'eau.

Gélules de Échinacée - VEGAVERO

À prendre en cure courte (maximum 6 à 8 semaines) pour éviter un effet immunosuppresseur inverse. Déconseillée aux personnes souffrant de maladies auto-immunes (risque de stimulation excessive du système immunitaire). À éviter en cas d’allergie aux plantes de la famille des astéracées (marguerite, pissenlit). Déconseillée chez les femmes enceintes et allaitantes sans avis médical.



Si tu souhaites renforcer tes défenses naturelles, prévenir les infections hivernales et récupérer plus rapidement, l’échinacée est un atout incontournable pour ta santé !Envie d’un système immunitaire au top ? Adopte l’échinacée !

Ortie

La Plante Polyvalente pour Votre Santé

L'ortie (Urtica dioica) est une plante bien connue pour ses vertus médicinales exceptionnelles. **Riche en vitamines**, **minéraux** et **antioxydants**, elle est utilisée depuis des siècles dans la médecine traditionnelle pour ses nombreux bienfaits. L'ortie est particulièrement prisée pour ses effets sur la **santé articulaire**, **cardiovasculaire**, **digestive** et **cutanée**.

Les principaux bienfaits













- Parfaite si tu ressens des douleurs articulaires, une fatigue musculaire ou que tu veux renforcer ton ossature, elle nourrit en profondeur les tissus grâce à sa richesse en silice, calcium et minéraux.
- Idéale si tu souffres de jambes lourdes, de rétention d'eau ou de tension artérielle élevé, elle favorise une meilleure circulation tout en soutenant ton système cardiovasculaire.
- Un vrai soutien si tu te sens "chargée", gonflée ou en période post-excès, elle stimule naturellement les fonctions d'élimination (foie, reins) et draine les toxines sans agresser ton organisme.
- Essentielle si tu veux retrouver une peau plus nette ou que tes cheveux manquent de force, elle agit de l'intérieur pour revitaliser, apaiser et renforcer, même en cas d'acné ou d'eczéma.

Comment la consommer ?



En teinture mère

40 gouttes par jour.

Teinture mère d'ortie - NATURALMA



En gélules

Prendre 2 gélules par jour, à avaler avec un verre d'eau.

Gélules d'ortie - VEGAVERO

L'ortie peut provoquer des réactions allergiques chez certaines personnes, en particulier en cas de contact direct avec les feuilles fraîches. Les personnes souffrant de problèmes rénaux ou prenant des médicaments diurétiques doivent consulter un médecin avant d'utiliser l'ortie. En raison de ses propriétés diurétiques, l'ortie peut interagir avec certains médicaments et doit être utilisée avec précaution.



L'ortie est un complément naturel très bénéfique pour celles qui recherchent une plante détoxifiante et anti-inflammatoire, tout en soutenant la santé articulaire et la circulation sanguine.
Pour des articulations plus souples, une peau éclatante et un bien-être général ? L'ortie est l'alliée qu'il te faut !



Propolis

Le Trésor de la Ruche aux Multiples Bienfaits

La propolis est une substance résineuse récoltée par les abeilles sur les bourgeons des arbres et utilisée pour protéger la ruche contre les infections. Véritable antibiotique naturel, elle est reconnue pour ses propriétés **antibactériennes**, **antivirales**, **antifongiques** et **antioxydantes**. Elle est un allié précieux pour **renforcer l'immunité, apaiser les inflammations et favoriser la cicatrisation.**



Les principaux bienfaits













- ✓ Parfait si tu es sujette aux infections à répétition ou aux coups de froid, elle stimule la production d'anticorps et renforce les défenses naturelles dès les premiers signes de faiblesse.
- ✓ Idéale si tu as des aphtes, des boutons inflammés ou des mycoses, elle agit comme un véritable bouclier naturel contre les pathogènes tout en apaisant les tissus irrités.
- ✓ Utile si tu veux préserver ta santé cardiovasculaire, ses antioxydants réduisent le stress oxydatif et peuvent aider à équilibrer ton cholestérol.
- ✓ Essentielle si tu souffres de gencives sensibles ou de douleurs buccales, elle soulage les inflammations et purifie la bouche sans agresser.
- ✓ Parfaite si ta peau est abîmée, irritée ou sujette à l'acné, elle accélère la réparation naturelle et apaise en douceur.
- ✓ Un vrai soutien si tu ressens des douleurs articulaires ou musculaires chroniques, elle calme les inflammations profondes tout en renforçant ton terrain global.

Comment la consommer ?



En gélules

2 à 4 fois par jour.

Gélules de propolis - NATURALMA



En teinture mère

40 gouttes par jour.

Teinture mère de propolis - NATURALMA

⚠ *Déconseillée aux personnes allergiques aux produits de la ruche. Peut causer des réactions allergiques cutanées ou buccales. À utiliser avec modération chez les femmes enceintes et allaitante*



Que ce soit pour renforcer ton immunité, protéger ta peau ou soigner les petits maux du quotidien, la propolis est un allié naturel incontournable !
Envie d'un remède naturel puissant et efficace ? Adopte la Propolis !





Reishi

Le Champignon de Longévité et de Vitalité

Le Reishi (Ganoderma lucidum) est un champignon médicinal reconnu depuis des millénaires en médecine traditionnelle chinoise pour ses effets **adaptogènes**, **immunomodulateurs** et **antioxydants**. Surnommé le "champignon de l'immortalité", il est réputé pour **renforcer le système immunitaire**, **réduire le stress**, améliorer la **qualité du sommeil et soutenir la longévité.**



Les principaux bienfaits













- Parfait si tu tombes souvent malade ou que ton corps semble « à plat », il renforce ou régule ton immunité selon ce dont tu as besoin, comme un ajusteur intelligent de ton énergie vitale.
- Idéal si tu es en tension constante, que tu dors mal ou que ton mental ne décroche jamais, il calme en profondeur, aide à relâcher la pression et favorise un sommeil vraiment réparateur.
- Un véritable allié en cas d'épuisement physique ou nerveux, il t'aide à retrouver ton élan et ta force intérieure, même quand tout semble trop lourd.
- Essentiel si tu es sujette au stress cardiovasculaire, à la mauvaise circulation ou que tu veux prévenir les déséquilibres, il soutient ton cœur dans la durée.
- Un booster doux si tu te sens souvent dans le brouillard ou dépassée, il t'apporte de la clarté, du focus et protège ton cerveau dans le temps.
- Indispensable si tu veux agir en profondeur sur l'inflammation, l'usure cellulaire ou les douleurs chroniques, il protège et apaise à tous les niveaux.

Comment la consommer ?



En Poudre

13g par jour dans un smoothie, latte, soupe...

Infusion de Reishi BIO - AMOSEEDS



En gélules

Prendre 1 gélule par jour, à avaler avec un verre d'eau.

Gélules de Reishi BIO - VEGAVERO

Peut fluidifier le sang, à éviter en cas de prise d'anticoagulants. Peut provoquer des troubles digestifs légers au début de la prise. Déconseillé chez les femmes enceintes et allaitantes sans avis médical.



Si tu cherches un allié naturel pour booster ton immunité, améliorer ta gestion du stress et favoriser la longévité, le Reishi est un complément incontournable !
Envie d'un bien-être profond et durable ? Adopte le Reishi !



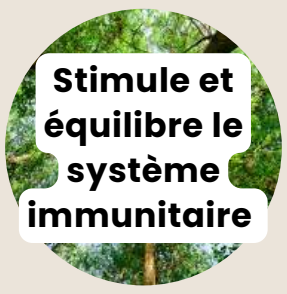


Shiitaké

Le Champignon de la Vitalité et de l'Immunité

Le Shiitaké (Lentinula edodes) est un champignon médicinal originaire d'Asie, utilisé depuis des siècles pour ses propriétés **immunostimulantes**, **antioxydantes** et **revitalisantes**. Riche en vitamines, minéraux et composés bioactifs, il est connu pour **renforcer** l**e système immunitaire**, **protéger le cœur** et soutenir la **santé globale.**

Les principaux bienfaits













- Parfait si tu veux renforcer tes défenses naturelles ou traverser les saisons plus sereinement, il soutient l'immunité en profondeur tout en respectant l'équilibre du corps.
- Idéal si tu cherches à prendre soin de ta santé cardiovasculaire de manière douce, il régule naturellement le cholestérol et soutient la circulation.
- Un vrai soutien en cas de fatigue persistante ou de baisse de tonus, ses vitamines B nourrissent ton système nerveux et t'aident à retrouver ton élan.
- Essentiel si tu ressens du brouillard mental ou des pertes de mémoire passagères, il protège les neurones et favorise la clarté mentale.
- Utile si tu veux renforcer ta densité osseuse ou retrouver une peau plus ferme, sa vitamine D naturelle et ses composés stimulants du collagène en font un allié précieux.
- Indispensable si tu veux rééquilibrer ton microbiote ou apaiser une inflammation digestive, il nourrit les bonnes bactéries et soutient un transit harmonieux.

Comment la consommer ?



En teinture mère

40 gouttes par jour.

Infusion de Shiitaké - NATURALMA



En gélules

Prendre 2 gélules par jour, à avaler avec un verre d'eau.

Gélules de Shiitaké - VEGAVERO

Peut causer des réactions allergiques cutanées chez certaines personnes sensibles. À éviter en cas de trouble de la coagulation (effet anticoagulant léger). Déconseillé chez les femmes enceintes et allaitantes sans avis médical.



Si tu souhaites renforcer ton immunité, booster ton énergie et prendre soin de ton cœur, le Shiitaké est un allié de choix !
Envie d'un corps plus fort et résilient ? Adopte le Shiitaké !

Zéolite

Le Détoxifiant Minéral aux Pouvoirs Exceptionnels

La zéolite est un minéral volcanique microporeux, reconnu pour ses propriétés **détoxifiantes** et **purifiantes**. Grâce à sa structure en nid d'abeille, elle capte et **élimine les toxines**, **les métaux lourds et les polluants de l'organisme**. Utilisée depuis des siècles en médecine traditionnelle, elle est aujourd'hui plébiscitée pour ses bienfaits sur la **santé intestinale**, **l'équilibre acido-basique et le système immunitaire**.

Les principaux bienfaits













- Parfait si tu te sens "intoxiquée" ou exposée à la pollution — elle capte les métaux lourds et résidus chimiques, soulageant le corps en profondeur.
- Idéale si tu veux faire une détox douce sans agresser l'organisme — elle protège le foie, améliore l'élimination et soutient la digestion.
- Essentielle si tu souffres d'inflammations chroniques, de douleurs articulaires ou de fatigue liée à l'acidité — elle aide à rétablir un terrain plus alcalin et apaisé.
- Utile si ton ventre est souvent gonflé ou inconfortable — elle absorbe les toxines intestinales et calme les troubles digestifs.
- Parfaite en période de fatigue, surcharge ou convalescence — elle allège la charge toxique et redonne de la clarté mentale et de la vitalité.

Comment la consommer ?



En poudre

3 à 6g dans de l'eau
45mins avant manger

Poudre de zéolite - ANCIENT PURITY

Boire beaucoup d'eau pour éviter la déshydratation due à son effet absorbant.
Peut interférer avec certains médicaments, espacer la prise d'au moins 2 heures.
Privilégier une zéolite de qualité médicale, exempte de contaminants.



Puissant agent détoxifiant naturel, la zéolite est idéale pour éliminer les toxines, purifier l'organisme et retrouver énergie et bien-être !
Envie d'un nettoyage en profondeur ? Teste la Zéolite !

PARTIE 9
Perte de Poids & Métabolisme

Pour ceux qui souhaitent perdre du poids et stimuler leur métabolisme, plusieurs compléments naturels peuvent être d'une aide précieuse. Le métabolisme joue un rôle clé dans la gestion du poids, et son bon fonctionnement permet d'optimiser la combustion des graisses et la dépense énergétique.

Certains compléments peuvent aider à activer la thermogenèse, à réduire l'appétit et à réguler la fonction thyroïdienne, essentielle pour un métabolisme équilibré. En soutenant ces mécanismes naturels, ils contribuent à une perte de poids plus efficace tout en favorisant l'énergie et le bien-être général.



Café Vert

Le Brûleur de Graisses Naturel et Booster d'Énergie

Le café vert est la version non torréfiée du café traditionnel. Il conserve ainsi une concentration élevée en acide chlorogénique, un **puissant antioxydant** aux nombreux bienfaits sur la **perte de poids**, la **glycémie** et la **santé cardiovasculaire**. Grâce à sa teneur modérée en caféine, il offre un effet stimulant sans les désagréments du café classique, comme les palpitations ou l'excitation excessive.



Les principaux bienfaits













- ✓ Idéal si tu veux relancer ton métabolisme et réduire les envies de sucre, il soutient la lipolyse et régule naturellement l'appétit.
- ✓ Parfait si tu fais face à des fringales ou à des variations d'énergie, il stabilise la glycémie et réduit la résistance à l'insuline.
- ✓ Utile si tu veux prendre soin de ton cœur et de ta tension, il contribue à réguler le cholestérol et améliore la circulation.
- ✓ Essentiel si tu cherches un coup de boost sans effet de nervosité, sa caféine douce améliore ta vigilance et ton endurance physique.
- ✓ Parfait pour préserver ta vitalité et ta jeunesse cellulaire, il protège tes cellules contre le stress oxydatif et apaise l'inflammation chronique.

Comment la consommer ?



En poudre

1 à 2 cuillères à café dans de l'eau ou du lait

Poudre de café vert BIO - TERRA ELEMENTS



En gélules

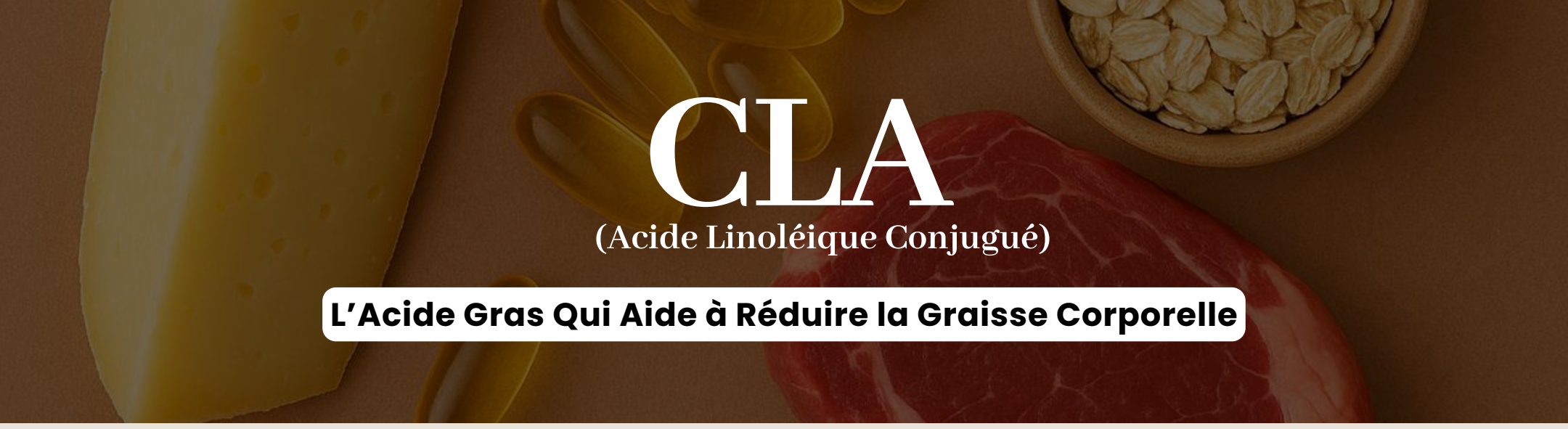
Prendre 3 gélules par jour, à avaler avec un verre d'eau.

Gélules de café vert - WEIGHTWORLD

Contient de la caféine, à éviter en cas de sensibilité ou d'insomnie. Peut interagir avec certains médicaments, notamment les hypotenseurs et anticoagulants. À consommer avec modération en cas de problèmes digestifs.



Idéal pour celles qui souhaitent brûler les graisses, booster leur énergie et améliorer leur santé métabolique, le café vert est une alternative naturelle et efficace !
Envie d'un métabolisme plus actif ? Essaye le Café Vert !



CLA

(Acide Linoléique Conjugué)

L’Acide Gras Qui Aide à Réduire la Graisse Corporelle





Le CLA (Acide Linoléique Conjugué) est un acide gras naturellement présent dans la viande de bœuf, l’agneau et les produits laitiers. Il est souvent utilisé comme complément pour **réduire la graisse corporelle**, **favoriser la masse musculaire** et soutenir la **santé métabolique**. Grâce à ses effets sur le métabolisme des lipides, le CLA est **apprécié des personnes souhaitant perdre du poids** tout en **conservant leur tonus musculaire.**



Les principaux bienfaits













- Idéal si tu veux cibler la graisse au niveau du ventre ou des cuisses, il stimule la lipolyse tout en préservant ta masse musculaire pendant un déficit calorique.
- Utile si tu manques d’énergie pendant l’effort ou que tu cherches à tonifier ta silhouette, il réduit la fatigue musculaire et améliore le tonus.
- Parfait si tu veux agir en prévention sur ton cholestérol ou ta glycémie, il aide à réguler les lipides sanguins et à stabiliser les pics d’insuline.
- Essentiel si tu souffres d’inflammations chroniques ou de fatigue liée au surpoids, il protège tes cellules et apaise les états inflammatoires silencieux.

Comment la consommer ?



En gélules

Prendre 2 gélule par repas, 3 fois par jour. (6 gélules par jour)

Gélules de CLA - BULK

Peut causer des troubles digestifs légers chez certaines personnes (ballonnements, diarrhées). À éviter en cas de syndrome métabolique avancé ou de résistance à l’insuline, sauf avis médical. À consommer avec modération chez les personnes souffrant de troubles hépatiques.



Naturellement présent dans l’alimentation, le CLA est un excellent complément pour celles qui souhaitent affiner leur silhouette tout en conservant un corps tonique et musclé.
Objectif silhouette tonique et perte de graisse ? Adopte le CLA !





Fucoxanthine

Le Pigment Naturel Qui Aide à Brûler les Graisses

La fucoxanthine est un pigment caroténoïde naturel présent dans les algues brunes comme le wakamé et le kombu. Ce composé attire l'attention des chercheurs pour son effet **brûle-graisse** naturel, notamment sur la graisse abdominale. En plus de **soutenir la perte de poids**, il possède des propriétés **antioxydantes** et **anti-inflammatoires** bénéfiques pour la **santé métabolique**.



Les principaux bienfaits













- Parfait si tu veux cibler la graisse abdominale profonde — elle stimule la thermogenèse et aide à réguler naturellement l'appétit.
- Idéal si tu fais face à une glycémie instable ou une résistance à l'insuline — elle améliore la sensibilité cellulaire et équilibre les lipides sanguins.
- Essentiel si tu veux ralentir le vieillissement cellulaire et calmer l'inflammation chronique — elle protège les cellules et allège le terrain inflammatoire.
- Utile si tu veux soutenir ta détox ou améliorer ton confort digestif — elle aide à purifier le foie et participe à l'équilibre du microbiote intestinal.

Comment la consommer ?



En infusion

1 à 2 fois par jour.

[Infusion de lavende BIO - BIOJOY]



En gélules

Prendre 1 gélule par jour, à avaler avec un verre d'eau.

[Gélules de lavende - ZENEMENT]

Peut interagir avec certains médicaments pour la thyroïde, car les algues brunes contiennent aussi de l'iode. Déconseillé en cas d'hypothyroïdie ou d'hyperthyroïdie sans avis médical. À éviter pendant la grossesse et l'allaitement, en raison du manque d'études sur ses effets à long terme.



Grâce à ses effets brûle-graisse ciblés, antioxydants et métaboliques, la fucoxanthine est un allié naturel pour celles qui souhaitent réduire leur masse grasse abdominale tout en soutenant leur santé globale.
Un soutien naturel pour une silhouette affinée et un métabolisme optimisé ? Opte pour la Fucoxanthine !





Guggul

L’Ancien Remède Ayurvédique pour la Perte de Poids et la Santé Hormonale

Le Guggul, extrait de la résine du Commiphora mukul, est un remède ayurvédique ancestral utilisé depuis des millénaires pour ses **effets purifiants**, **métaboliques** et **anti-inflammatoires**. Il est particulièrement réputé pour **soutenir la perte de poids, équilibrer les hormones thyroïdiennes et améliorer la santé cardiovasculaire.**



Les principaux bienfaits













- Idéal si tu veux activer naturellement ton métabolisme et déstocker, il stimule la fonction thyroïdienne et favorise la thermogenèse, tout en aidant à réduire la rétention d’eau.
- Utile si tu veux réguler ton cholestérol ou soutenir ton cœur, il abaisse le LDL tout en favorisant le bon cholestérol, et aide à stabiliser la tension artérielle.
- Parfait si tu souffres de douleurs articulaires ou que tu veux alléger ton foie, il apaise l’inflammation et soutient les fonctions d’élimination du corps.
- Essentiel si tu fais face à une hypothyroïdie légère ou un SOPK, il aide à réguler les hormones thyroïdiennes et à rééquilibrer le terrain hormonal féminin.
- Bénéfique si ta peau est sujette à l’acné ou aux imperfections, il purifie en profondeur et régule naturellement la production de sébum.

Comment la consommer ?



En gélules

Prendre 1 gélule par jour, à avaler avec un verre d'eau.

Gélules de guggul - VEGAVERO

⚠ *Ne pas utiliser en cas d’hyperthyroïdie, car il stimule la production d’hormones thyroïdiennes. Peut interagir avec certains médicaments, notamment les anticoagulants et les traitements hormonaux. Déconseillé en cas de grossesse ou d’allaitement.*



Véritable trésor de l’ayurvéda, le Guggul est idéal pour celles qui souhaitent soutenir leur métabolisme, réguler leurs hormones et prendre soin de leur peau et de leur cœur !
À la recherche d’un coup de pouce naturel pour l’équilibre et la vitalité ? Teste le Guggul !





Thé Vert

L'Élixir Antioxydant pour la Santé et la Vitalité

Le thé vert est l’une des boissons les plus consommées au monde pour ses innombrables bienfaits sur la santé. Riche en catéchines, polyphénols et L-théanine, il est apprécié pour ses propriétés **antioxydantes**, **détoxifiantes** et **énergisantes**. Que ce soit sous forme d’infusion, d’extrait ou de complément alimentaire, il est un allié puissant pour la **santé cardiovasculaire**, **la gestion du poids et la concentration mentale**.



Les principaux bienfaits













- Parfait si tu veux ralentir le vieillissement cellulaire ou réduire une inflammation de fond, il protège tes cellules grâce à sa haute teneur en EGCG.
- Idéal si tu te sens gonflée ou que tu souhaites affiner ta silhouette, il active la combustion des graisses et aide à éliminer l’eau en excès.
- Un vrai soutien si tu veux agir en prévention sur ton cœur ou ton cholestérol, il régule la tension et favorise une bonne circulation sanguine.
- Parfait en cas de fatigue mentale ou de manque de focus, il stimule doucement l’esprit tout en favorisant la clarté et la détente grâce à la L-théanine.
- Utile si tu sens que ton corps est saturé ou que ta digestion est lente, il soutient le foie, l’élimination et rééquilibre ton microbiote.
- Essentiel si tu veux apaiser ton teint, prévenir l’acné ou protéger ta peau du vieillissement, il agit de l’intérieur pour une peau plus nette, hydratée et lumineuse.

Comment la consommer ?



En infusion

2 cuillères à café dans de l’eau bouillante

Infusion de thé vert - OBVIOUS TEA



En poudre

1,5 à 3g dans du lait

Poudre de matcha - MATCHA & CO

Éviter en soirée, car il contient de la caféine. Peut interagir avec certains médicaments (anticoagulants, hypotenseurs). À consommer avec modération en cas de sensibilité à la caféine. Éviter en cas d’anémie



Que ce soit pour booster ton énergie, soutenir ta santé ou favoriser la perte de poids, le thé vert est un incontournable pour un corps et un esprit en pleine forme !
Envie d’un coup de boost naturel ? Opte pour le Thé Vert !

PARTIE 10

Des compléments alimentaires pour chaque problématique de la peau

Dans les sections suivantes, j'ai classé les compléments qui sont les plus adaptés à chaque besoin cutané.

Ta peau est unique, et elle mérite des soins adaptés à ses besoins spécifiques. Que tu aies une peau sèche en quête d'hydratation, une peau sujette aux imperfections, des signes de l'âge à atténuer ou encore un teint terne à illuminer, il existe des solutions naturelles pour t'aider à retrouver une peau éclatante et en pleine santé.

Les compléments alimentaires sont un véritable atout pour nourrir ta peau de l'intérieur et lui apporter ce dont elle a besoin pour rayonner. Ils agissent en profondeur, là où les soins externes ne suffisent pas toujours, en fournissant des nutriments essentiels, des antioxydants puissants et des actifs ciblés pour corriger chaque problématique.



🌟 1. Pour une Peau Éclatante & Hydratée

Ces compléments améliorent l'élasticité, l'éclat et la rétention d'hydratation :

- Collagène marin ou bovin (hydratation, élasticité)
- Acide hyaluronique (hydratation intense)
- Oméga-3 (huile de poisson, lin, chanvre) (anti-inflammatoire, hydratation)
- Bourrache (huile de bourrache) (hydratation, éclat)
- Onagre (huile d'onagre) (équilibre hormonal, éclat)
- Silice organique (prêle, ortie, bambou) (élasticité, régénération)
- Coenzyme Q10 (CoQ10) (anti-âge, hydratation)
- Vitamine A (bêta-carotène, rétinol naturel) (régénération cellulaire)

🔥 2. Pour l'Acné & les Peaux à Imperfections

Ces compléments aident à réguler l'excès de sébum, l'inflammation et la cicatrisation :

- Zinc (picolinate ou bisglycinate) (régule le sébum, cicatrisation)
- Bardane (détox, anti-inflammatoire)
- Pensée sauvage (peau nette, anti-acné)
- Ortie (régule le sébum, anti-inflammatoire)
- Curcuma (anti-inflammatoire, réduit rougeurs)
- Probiotiques (équilibre la flore intestinale, réduit l'acné)
- Charbon actif (élimine les toxines)
- Chlorelle (détox, élimination des métaux lourds)
- Vitamine B5 (acide pantothénique) (régule le sébum)
- Vitamine A (bêta-carotène, rétinol naturel) (peau saine, réduit les boutons)

🩹 3. Pour la Cicatrisation & les Peaux Sensibles

Ces compléments favorisent la régénération et réduisent les irritations :

- Zinc (réparation tissulaire)
- Vitamine C (production de collagène)
- Silice organique (régénération cellulaire)
- MSM (soufre organique) (anti-inflammatoire, favorise la cicatrisation)
- Aloe Vera (gel ou extrait) (réparateur, apaisant)
- Huile de nigelle (cicatrisation, anti-inflammatoire)



🌿 4. Pour les Peaux Sèches, Atopiques & l'Eczéma

Ces compléments calment l'inflammation et restaurent la barrière cutanée :

- Oméga-3 (huile de poisson, lin, chanvre) (réduit la sécheresse et l'inflammation)
- Huile de bourrache (hydrate, calme l'eczéma)
- Huile d'onagre (équilibre hormonal, anti-inflammatoire)
- Curcuma (anti-inflammatoire naturel)
- Probiotiques (équilibre la flore intestinale, réduit l'inflammation)
- Vitamine D (soutient la barrière cutanée)
- Ortie (calme les démangeaisons)

⚡ 5. Pour Retarder le Vieillissement & l'Anti-Âge

Ces compléments boostent la production de collagène et luttent contre les radicaux libres :

- Collagène marin ou bovin (anti-rides, élasticité)
- Coenzyme Q10 (CoQ10) (anti-oxydant, réduit les rides)
- Acide hyaluronique (hydratation et élasticité)
- Oméga-3 (réduction des inflammations, éclat de la peau)
- Vitamine C (booste le collagène)
- Vitamine E (protège contre les radicaux libres)
- Astaxanthine (super anti-oxydant)
- Resvératrol (extrait de raisin rouge) (anti-âge, protège la peau du stress oxydatif)
- Thé vert (EGCG) (anti-oxydant puissant)

🌞 6. Pour Protéger la Peau des UV & du Soleil

Ces compléments renforcent la peau face aux agressions solaires :

- Bêta-carotène (précurseur de la vitamine A) (protège des UV, prépare la peau)
- Lycopène (tomate) (photoprotection naturelle)
- Astaxanthine (protège contre les dommages solaires)
- Vitamine E (protège contre les radicaux libres)
- Thé vert (EGCG) (réduit les effets des UV)
- Omega-3 (réduit l'inflammation due aux UV)



PARTIE 11

Compléments & Soins :

L’Alliance Parfaite pour Sublimer Votre Beauté ✨

Les compléments alimentaires sont une merveilleuse façon de prendre soin de soi de l’intérieur, mais pour des résultats encore plus visibles et durables, il est parfois utile de les associer à des soins ciblés.





Si vous souhaitez améliorer l'apparence de votre peau, plusieurs traitements peuvent compléter l'action des compléments pour vous aider à atteindre votre objectif plus rapidement :

✨ **Microneedling** : Pour stimuler la régénération cellulaire et atténuer cicatrices, imperfections et ridules.

✨**Hydrafacial** : Pour un nettoyage en profondeur, une hydratation intense et un éclat instantané.

✨**Carbon Peel** : Idéal pour les peaux sujettes aux imperfections et au teint terne, il resserre les pores et illumine le visage.

✨ **Plasma Shower** : Une solution innovante pour apaiser les peaux sensibles, réduire les rougeurs et améliorer la pénétration des actifs.

Si votre objectif est de sculpter votre silhouette et de perdre quelques centimètres, vous pouvez associer vos compléments à des soins spécialisés comme :

💫 **Lipocavitation & Lipolaser** : Pour cibler les amas graisseux et affiner votre silhouette.

💫 **Drainage** : Pour éliminer les toxines et favoriser la circulation, tout en réduisant la rétention d'eau.

Chaque peau et chaque corps sont uniques, et il est essentiel de choisir les solutions adaptées à vos besoins. Si vous avez la moindre question sur un complément ou un soin que je propose en cabinet, n'hésitez pas à m'envoyer un message ! Je suis là pour vous accompagner et vous aider à faire les meilleurs choix pour votre bien-être et votre beauté.

Prenez soin de vous, naturellement et en toute sérénité !

Naya • Doll Beauty & Co ✨