Nature & Équilibre

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

SOMMAIRE

03 **Mon histoire ♡ Ma mission**

04 **Introduction**

05 **PARTIE 1 : Pour une Peau Éclatante & Hydratée**

- 06 :Acide Hyaluronique
- 07 : Coenzyme Q10
- 08 : Collagène
- 09 : Oméga-3
- 10 : Huile de Bourrache
- 11 : Huile d'Onagre
- 12 : Silice Organique

13 **PARTIE 2 : Pour l'Acné & les Peaux à Imperfections**

- 14 : Zinc
- 15 : Bardane
- 16 : Pensée Sauvage
- 17 : Ortie
- 18 : Curcuma
- 19 : Probiotiques
- 20 : Charbon Actif
- 21 :Chlorelle
- 22 : Vitamine B5
- 23 : Vitamine A

24 **PARTIE 3 : Pour la Cicatrisation & les Peaux Sensibles**

- 25 : Zinc
- 26 : Silice Organique
- 27 : MSM
- 28 : Aloe Vera
- 29 : Huile de Nigelle
- 30 : Vitamine C

31 **PARTIE 4 : Pour les Peaux Sèches, Atopiques & l'Eczéma**

- 32 : Oméga-3
- 33 : Huile de Bourrache
- 34 : Huile d'Onagre
- 35 : Curcuma
- 36 : Probiotiques
- 37 : Vitamine D
- 38 : Ortie

39 **PARTIE 5 : Pour Retarder le Vieillissement & l'Anti-Age**

- 40 : Collagène
- 41 : Coenzyme Q10
- 42 : Acide Hyaluronique
- 43 : Vitamine C
- 44 : Vitamine E
- 45 : Astaxanthine
- 46 : Résvératrol
- 47 : Thé Vert

48 **PARTIE 6 : Pour Protéger la Peau des UV & du Soleil**

- 49 : Bêta-Carotène
- 50 : Lycopène
- 51 : Astaxanthine
- 52 : Vitamine E
- 53 : Thé vert
- 54 : Omega3

55 **PARTIE 7 : Compléments & Soins, l'alliance parfaite pour sublimer votre beauté**

• 56 : 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

Pour une peau éclatante & hydratée

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.



Acide Hyaluronique

L’Hydratation Intense et la Beauté de la Peau de l’Intérieur

L’Acide Hyaluronique est une **molécule naturellement présente dans notre corps**, principalement dans la peau, les articulations et les tissus conjonctifs. Avec l’âge, sa production diminue, ce qui peut entraîner une **perte de fermeté**, des **rides**, une **peau déshydratée** et des **douleurs articulaires**.
En complément alimentaire, il aide à **hydrater** la peau en profondeur, **repulper** les tissus et préserver la jeunesse cutanée, tout en soutenant la **santé articulaire**.

Les principaux bienfaits











- Idéal si ta peau manque de souplesse ou de confort, il capte l’eau et la retient pour repulper, hydrater intensément et révéler un teint glowy et rebondi.
- Parfait si tu veux prévenir ou atténuer les rides, il soutient la fermeté et améliore visiblement la texture et la jeunesse de ta peau.
- Utile si tu ressens des raideurs ou des gênes articulaires — il aide à lubrifier les articulations et améliore la souplesse des mouvements au quotidien.
- Essentiel si tu es souvent exposée aux agressions extérieures (pollution, fatigue, déshydratation), il renforce la barrière cutanée et protège tes cellules en profondeur.

Comment la consommer ?



Gélule

Prendre 1 gélule par jour

🔗 Gélule d'acide hyaluronique - BULK

Aucun effet secondaire connu aux doses recommandées. Toujours privilégier des acides hyaluroniques de bas poids moléculaire pour une meilleure assimilation. En cas de traitement médical ou de grossesse, demander l’avis d’un professionnel de santé.



Envie d’une peau hydratée et d’un corps en pleine forme ? L’acide hyaluronique est ton allié beauté et vitalité !



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 !

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

🔗 Gummies de collagen - BULK

🔗 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 !



Omega-3
DHA/EPA

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 !

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



Gélule

Prendre 2 à 3 gélules par jour

🔗 Gélules d'huile de bourrache - HERBES & PLANTES

⚠ *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 !



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 A

L'Élixir Antioxydant pour la Santé et la Vitalité

La vitamine A est une vitamine essentielle qui joue un rôle clé dans la **santé de la peau**, **la vision**, le **renouvellement cellulaire** et le bon fonctionnement du **système immunitaire**. Elle est précieuse pour **protéger ta peau** des agressions, favoriser une **belle cicatrisation** et maintenir une vision optimale. En complément alimentaire, la vitamine A t'aide à **sublimer ton teint**, soutenir la **santé de tes muqueuses** et renforcer tes **défenses naturelles.**

Les principaux bienfaits











- Parfaite si tu souffres de peau sèche, terne ou sujette aux imperfections, elle améliore la régénération cellulaire, favorise une peau lumineuse et aide à réduire l'acné.
- Essentielle si tu ressens une fatigue visuelle ou une baisse de la vision nocturne, elle protège la rétine et soutient une bonne acuité visuelle, notamment en prévention du vieillissement oculaire.
- Idéale si tu es souvent sujette aux infections, elle stimule les défenses naturelles et aide à maintenir des muqueuses saines, première barrière contre les virus et bactéries.
- Utile si tes cheveux sont cassants ou ternes, elle soutient la croissance, fortifie les ongles et contribue à une chevelure plus résistante et brillante.
- Indispensable si tu es en projet bébé ou en période de déséquilibre hormonal, elle favorise la fertilité, la santé des ovaires et le bon déroulement de la grossesse.

Comment la consommer ?



En liquide

3 gouttes par jour sur la langue

🔗 Gouttes de vitamine A - VITAMAZE



En gelules

1 comprimé tous les 3 jours

🔗 Gélules de vitamine A - WEIGHTWORLD

⚠ *Une consommation excessive peut être toxique. Toujours respecter les dosages. Déconseillée aux femmes enceintes sans avis médical, car un excès peut être dangereux pour le développement du fœtus. Une cure courte est souvent recommandée, sauf en cas de carence confirmée.*



La vitamine A est une alliée précieuse si tu veux sublimer ta peau, renforcer ta vision et soutenir ton système immunitaire. Elle agit de l'intérieur pour révéler ta beauté et protéger tes cellules au quotidien. Un complément essentiel pour une peau lumineuse, une vision saine et une protection durable.

PARTIE 2

Pour l’acné & les peaux à imperfections

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.



Zinc

L’Essentiel pour une Peau Éclatante, une Immunité Forte et un Corps Équilibré

Le zinc est un **minéral indispensable** qui agit comme un véritable bouclier pour ton corps. Il soutient la beauté de la **peau**, **l’équilibre hormonal**, la santé des **cheveux** et des **ongles**, et il joue aussi un rôle clé dans le bon fonctionnement de ton **système immunitaire.**
En complément alimentaire, le zinc t’aide à réguler le **sébum**, limiter les **imperfections**, renforcer ton immunité et protéger tes cellules du **stress oxydatif**.

Les principaux bienfaits













- Parfait si tu as une peau grasse, sujette aux boutons ou à l’acné, il régule la production de sébum, apaise les inflammations et aide à retrouver une peau plus nette et équilibrée.
- Idéal si tu veux booster ton système immunitaire au quotidien, il soutient tes barrières naturelles et aide ton corps à mieux résister aux petites infections et virus.
- Un allié essentiel si tes cheveux sont cassants ou si tu as des ongles fragiles, il stimule la pousse, renforce la fibre capillaire et améliore la solidité des ongles.
- Utile si tu fais face à de l’acné hormonale ou à des déséquilibres liés au cycle, il aide à rééquilibrer naturellement tes hormones et contribue à une belle harmonie intérieure.
- Parfait si tu veux aider ta peau à se régénérer plus rapidement, il soutient la réparation des tissus et protège les cellules du vieillissement prématuré.

Comment la consommer ?



En gelules

1 gelule par jour

🔗 Gélules de zinc - VIT4EVER

Ne dépasse pas la dose recommandée, car un excès de zinc peut entraîner des troubles digestifs ou interférer avec l’absorption d’autres minéraux. Il est préférable de le prendre loin des produits laitiers, qui peuvent diminuer son assimilation. En cas de doute, n’hésite pas à demander conseil à ton professionnel de santé.



Le zinc est un complément essentiel pour réguler ta peau, renforcer ton immunité, protéger tes cellules et soutenir la beauté naturelle de tes cheveux et de tes ongles.
Un allié clé pour une peau plus nette, un corps mieux protégé et un équilibre retrouv

Bardane

La Plante Détox pour une Peau Éclatante et une Digestion Légère

La bardane est une plante reconnue pour ses puissantes propriétés **purifiantes** et **anti-inflammatoires**. Elle est particulièrement précieuse pour les **peaux à imperfections**, les **troubles digestifs** et les personnes souhaitant soutenir l'**élimination des toxines**.
En complément alimentaire, la bardane aide à **assainir la peau**, à réguler l'**excès de sébum**, à améliorer le **confort digestif** et à soutenir naturellement les fonctions d'élimination du corps.

Les principaux bienfaits













- ✓ Idéale si tu te sens "encrassée" ou après une période d'excès, elle soutient le foie, les reins et la peau dans leur rôle d'élimination des toxines.
- ✓ Utile si tu ressens des lourdeurs ou des inconforts digestifs, elle aide à apaiser l'inflammation intestinale et favorise une meilleure digestion.
- ✓ Essentielle si tu souffres de douleurs ou de raideurs articulaires, ses propriétés anti-inflammatoires aident à améliorer la mobilité et à réduire les gênes.
- ✓ Un vrai plus si tu souffres de cuir chevelu gras ou de chute de cheveux, elle contribue à réguler le sébum et à renforcer la fibre capillaire.
- ✓ Parfaite si tu souffres d'acné, d'excès de sébum ou d'éruptions cutanées, elle purifie la peau de l'intérieur et aide à retrouver un teint plus net et équilibré.

Comment la consommer ?



En teinture mère

40 gouttes par jour sur la langue

🔗 Teinture mère de bardane - NATURALMA



En gelules

2 À 3 gélules par jour

🔗 Gélules de bardane - HERBES & PLANTES

⚠ *Évite la bardane si tu es allergique aux plantes de la famille des astéracées (comme le pissenlit ou la camomille). La bardane peut avoir un effet diurétique, veille à bien t'hydrater pendant la cure. Son utilisation est déconseillée pendant la grossesse et l'allaitement, sauf avis médical. En cas de doute, n'hésite pas à demander conseil à ton professionnel de sant*



La bardane est une plante parfaite si tu veux retrouver une peau nette, améliorer ta digestion et aider ton corps à se détoxifier naturellement.
Une alliée clé pour se sentir plus légère, rayonner de l'intérieur et retrouver un équilibre durable.



Pensée Sauvage

L’Alliée Naturelle pour une Peau Éclatante et une Détox en Douceur

La pensée sauvage est une plante reconnue pour ses vertus **purifiantes** et **apaisantes**, particulièrement bénéfique pour les **peaux sujettes aux imperfections**. Elle aide ton corps à **éliminer les toxines**, favorise une belle peau de l’intérieur et soutient l’**équilibre digestif et cutané**.
En complément alimentaire, la pensée sauvage est une alliée précieuse pour retrouver une **peau plus nette**, apaiser les **inflammations** et accompagner une **détox naturelle.**



Les principaux bienfaits











- Parfaite si tu souffres de boutons, de points noirs ou que tu veux retrouver une peau plus saine et lumineuse.
- Idéale si tu es sujette à l’eczéma, aux rougeurs ou aux démangeaisons et que tu recherches un soulagement naturel.
- Un vrai soutien si tu ressens des signes de surcharge comme des boutons, un teint terne ou une digestion difficile.
- Essentielle si tu souhaites rééquilibrer ton transit et soutenir tes organes émonctoires pour une détox en douceur.

Comment la consommer ?



En teinture mère

15 gouttes par jour sur la langue

🔗 Teinture mère de pensée sauvage - HERBIOLYS



En gelules

2 À 3 gélules par jour

🔗 Gélules de pensée sauvage - BIO ATLANTIC

⚠ *Il est conseillé de ne pas dépasser la dose recommandée, surtout en cas de traitement médicamenteux ou de problèmes rénaux. Peut avoir un léger effet diurétique : veille à bien t’hydrater pendant la cure. Comme toujours, en cas de doute, n’hésite pas à demander conseil à ton professionnel de santé.*



La pensée sauvage est une alliée douce mais puissante pour purifier ta peau, retrouver un teint éclatant et accompagner ton corps dans son processus naturel d’élimination. Elle t’aide à te reconnecter à une peau plus nette, plus saine et à te sentir belle et légère de l’intérieur comme de l’extérieur.



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 !



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 !



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 !





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 !



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**.

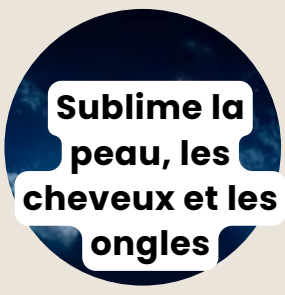


Les principaux bienfaits













- ✓ 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 !





Vitamine B5

L’Essentielle pour une Peau Éclatante, des Cheveux Forts et une Énergie Retrouvée

La vitamine B5, aussi appelée acide pantothénique, joue un rôle clé dans la **beauté de la peau**, la santé des **cheveux** et la production d’**énergie**. Elle aide à **apaiser les inflammations cutanées**, accélère la **cicatrisation** et participe à la synthèse des hormones qui régulent ton **équilibre intérieur**.
En complément alimentaire, la vitamine B5 est une alliée précieuse pour renforcer ta vitalité et sublimer ta peau et tes cheveux de l’intérieur.

Les principaux bienfaits













- Parfaite si tu as la peau sèche, terne ou sujette aux irritations et que tu veux retrouver une peau douce et lumineuse.
- Idéale si tu souffres d’imperfections, de petites lésions ou de rougeurs et que tu recherches une réparation naturelle.
- Un vrai soutien si tu as les cheveux fragiles, cassants ou que tu veux stimuler leur croissance et leur résistance.
- Essentielle si tu te sens souvent fatiguée, que tu manques d’énergie ou que tu traverses des périodes de surmenage.

Comment la consommer ?



En gélules

1 gélule par jour

🔗 Gélules de vitamine B5 - NATURAL ELEMENTS



En gelules

1 gélule par jour

🔗 Gélules de vitamine B complex - WEIGHTWORLD

La vitamine B5 est généralement bien tolérée mais en excès très important, elle peut provoquer des troubles digestifs légers. Veille à respecter la dose recommandée, surtout si elle est associée à d’autres vitamines du groupe B. En cas de doute ou de traitement en cours, demande toujours l’avis de ton professionnel de santé.



La vitamine B5 est une alliée incontournable pour retrouver une peau apaisée, des cheveux forts et une énergie durable.
Elle t’aide à prendre soin de ta beauté naturelle et à te sentir mieux dans ton corps, tout en soutenant ta vitalité au quotidien.



Vitamine A

L'Élixir Antioxydant pour la Santé et la Vitalité

La vitamine A est une vitamine essentielle qui joue un rôle clé dans la **santé de la peau**, **la vision**, le **renouvellement cellulaire** et le bon fonctionnement du **système immunitaire**. Elle est précieuse pour **protéger ta peau** des agressions, favoriser une **belle cicatrisation** et maintenir une vision optimale. En complément alimentaire, la vitamine A t'aide à **sublimer ton teint**, soutenir la **santé de tes muqueuses** et renforcer tes **défenses naturelles.**

Les principaux bienfaits











- Parfaite si tu souffres de peau sèche, terne ou sujette aux imperfections, elle améliore la régénération cellulaire, favorise une peau lumineuse et aide à réduire l'acné.
- Essentielle si tu ressens une fatigue visuelle ou une baisse de la vision nocturne, elle protège la rétine et soutient une bonne acuité visuelle, notamment en prévention du vieillissement oculaire.
- Idéale si tu es souvent sujette aux infections, elle stimule les défenses naturelles et aide à maintenir des muqueuses saines, première barrière contre les virus et bactéries.
- Utile si tes cheveux sont cassants ou ternes, elle soutient la croissance, fortifie les ongles et contribue à une chevelure plus résistante et brillante.
- Indispensable si tu es en projet bébé ou en période de déséquilibre hormonal, elle favorise la fertilité, la santé des ovaires et le bon déroulement de la grossesse.

Comment la consommer ?



En liquide

3 gouttes par jour sur la langue

🔗 Gouttes de vitamine A - VITAMAZE



En gelules

1 comprimé tous les 3 jours

🔗 Gélules de vitamine A - WEIGHTWORLD

⚠ *Une consommation excessive peut être toxique. Toujours respecter les dosages. Déconseillée aux femmes enceintes sans avis médical, car un excès peut être dangereux pour le développement du fœtus. Une cure courte est souvent recommandée, sauf en cas de carence confirmée.*

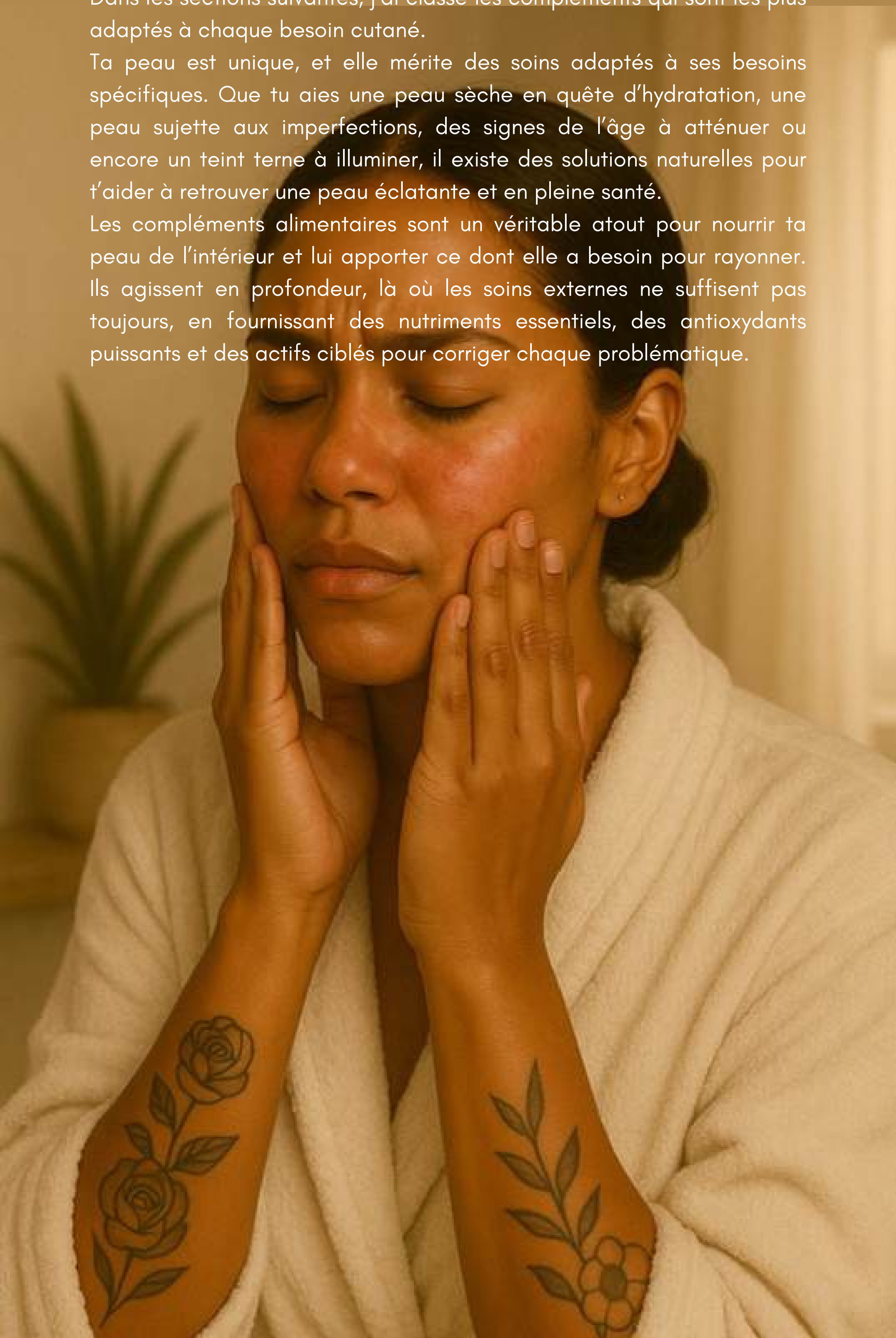


La vitamine A est une alliée précieuse si tu veux sublimer ta peau, renforcer ta vision et soutenir ton système immunitaire. Elle agit de l'intérieur pour révéler ta beauté et protéger tes cellules au quotidien. Un complément essentiel pour une peau lumineuse, une vision saine et une protection durable.

PARTIE 3

Pour la Cicatrisation & les Peaux Sensibles

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.





Zinc

L’Essentiel pour une Peau Éclatante, une Immunité Forte et un Corps Équilibré

Le zinc est un **minéral indispensable** qui agit comme un véritable bouclier pour ton corps. Il soutient la beauté de la **peau**, **l’équilibre hormonal**, la santé des **cheveux** et des **ongles**, et il joue aussi un rôle clé dans le bon fonctionnement de ton **système immunitaire.**
En complément alimentaire, le zinc t’aide à réguler le **sébum**, limiter les **imperfections**, renforcer ton immunité et protéger tes cellules du **stress oxydatif**.

Les principaux bienfaits













- Parfait si tu as une peau grasse, sujette aux boutons ou à l’acné, il régule la production de sébum, apaise les inflammations et aide à retrouver une peau plus nette et équilibrée.
- Idéal si tu veux booster ton système immunitaire au quotidien, il soutient tes barrières naturelles et aide ton corps à mieux résister aux petites infections et virus.
- Un allié essentiel si tes cheveux sont cassants ou si tu as des ongles fragiles, il stimule la pousse, renforce la fibre capillaire et améliore la solidité des ongles.
- Utile si tu fais face à de l’acné hormonale ou à des déséquilibres liés au cycle, il aide à rééquilibrer naturellement tes hormones et contribue à une belle harmonie intérieure.
- Parfait si tu veux aider ta peau à se régénérer plus rapidement, il soutient la réparation des tissus et protège les cellules du vieillissement prématuré.

Comment la consommer ?



En gelules

2 gelules par jour

🔗 Gélules de zinc - VIT4EVER

⚠ *Ne dépasse pas la dose recommandée, car un excès de zinc peut entraîner des troubles digestifs ou interférer avec l’absorption d’autres minéraux. Il est préférable de le prendre loin des produits laitiers, qui peuvent diminuer son assimilation. En cas de doute, n’hésite pas à demander conseil à ton professionnel de santé.*



Le zinc est un complément essentiel pour réguler ta peau, renforcer ton immunité, protéger tes cellules et soutenir la beauté naturelle de tes cheveux et de tes ongles.
Un allié clé pour une peau plus nette, un corps mieux protégé et un équilibre retrouv



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 !



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 !

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 !



Huile de Nigelle

L’Or Noir pour une Peau Apaisée, une Immunité Renforcée et une Santé Globale Équilibrée

L’huile de nigelle, aussi appelée “graine de cumin noir”, est une **huile précieuse reconnue depuis des millénaires** pour ses puissantes propriétés **anti-inflammatoires**, **antioxydantes** et **immunitaires**. Elle aide à apaiser les **peaux à problèmes,** soutenir l’équilibre **digestif**, renforcer les **défenses naturelles** et offrir une véritable **détox émotionnelle et corporelle.**
En complément alimentaire ou en usage externe, l’huile de nigelle est une alliée précieuse pour retrouver une **peau saine**, une **digestion harmonieuse** et une **vitalité** retrouvée.



Les principaux bienfaits











- ✓ Parfaite si tu souffres d’acné, d’eczéma ou de peaux sensibles et que tu cherches une solution naturelle pour apaiser et rééquilibrer.
- ✓ Idéale si tu veux soutenir ton immunité et te protéger des petits maux saisonniers ou des fatigues à répétition.
- ✓ Un vrai allié si tu ressens des ballonnements, des inconforts digestifs ou si tu souhaites retrouver une meilleure harmonie intestinale.
- ✓ Essentielle si tu as des douleurs chroniques ou des tensions corporelles et que tu recherches un anti-inflammatoire naturel.

Comment la consommer ?



En huile

1 cuillère à café par jour

🔗 Huile de nigelle - PLANET AU NATUREL



En gélule

Prendre 1 ampoule

🔗 Gélules d'huile de nigelle BIO - AMOSEEDS

⚠ *À consommer avec modération : à fortes doses, l’huile de nigelle peut irriter la muqueuse gastrique. Déconseillée pendant la grossesse et l’allaitement sans avis médical. Toujours effectuer un test cutané avant une application locale, surtout si tu as la peau sensible.*



L’huile de nigelle est une pépite naturelle pour apaiser ta peau, renforcer ton immunité et retrouver un confort digestif et articulaire.
Elle t’accompagne avec douceur et puissance dans ton équilibre quotidien, pour te sentir mieux dans ton corps et rayonner de l’intérieur.





Vitamine C

L’Indispensable pour une Immunité Forte, une Peau Éclatante et une Énergie Durable

La vitamine C est un puissant **antioxydant** essentiel qui soutient ton **système immunitaire**, booste ton **énergie** et contribue à la **beauté naturelle de ta peau**.
Elle protège tes cellules du **stress oxydatif**, favorise la **production de collagène** et améliore l’**absorption du fer**, ce qui en fait une alliée précieuse pour ta vitalité au quotidien.
En complément alimentaire, la vitamine C t’aide à te sentir **plus énergique**, à **renforcer tes défenses naturelles** et à **rayonner de l’intérieur**.

Les principaux bienfaits











- Parfaite si tu tombes souvent malade ou que tu veux soutenir ton corps pendant les périodes de stress ou de fatigue.
- Idéale si tu souhaites une peau plus lumineuse, plus ferme et mieux protégée contre les signes du vieillissement.
- Un vrai soutien si tu te sens souvent à plat ou que tu cherches un coup de boost naturel et durable.
- Essentielle si tu veux préserver ta santé globale et protéger ton corps des agressions extérieures et du vieillissement prématuré.

Comment la consommer ?



En poudre

2 cuillères doseuse par jour

🔗 Poudre de vitamine C - MOVOMA



En gélule

Prendre 1 gélule

🔗 Gélules de vitamine C - WEIGHTWORLD

Une consommation excessive peut entraîner des troubles digestifs légers comme des maux de ventre ou des diarrhées. Privilégie une prise fractionnée dans la journée pour une meilleure assimilation et un effet prolongé. En cas de traitement médical ou de pathologie spécifique, demande toujours l’avis de ton professionnel de santé.



La vitamine C est une alliée incontournable pour renforcer ton immunité, illuminer ta peau, protéger tes cellules et retrouver une belle énergie au quotidien.
Elle t’accompagne chaque jour pour te sentir plus forte, plus rayonnante et en parfaite harmonie avec ton corps.

PARTIE 4

Pour les Peaux Sèches, Atopiques & l'Eczéma

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.



Omega-3
DHA/EPA

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 !

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



Gélule

Prendre 2 à 3 gélules par jour

🔗 Gélules d'huile de bourrache - HERBES & PLANTES

⚠ *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 !



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 !



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 !





Vitamine D

La Lumière Intérieure pour Ton Immunité, Ton Moral et Tes Os

Souvent appelée « **vitamine du soleil** », la vitamine D est bien plus qu'un simple nutriment. Elle agit comme une véritable hormone dans ton corps, régulant de nombreuses fonctions essentielles : **immunité**, **humeur**, **solidité osseuse**, **équilibre hormonal**, et même **beauté de la peau**.
En complément, elle devient indispensable, surtout en hiver ou en cas d'exposition solaire insuffisante, pour préserver ton **énergie** vitale et ton **bien-être global.**

Les principaux bienfaits











- ✓ Parfaite si tu tombes souvent malade ou que tu veux prévenir les infections à répétition. Elle stimule les défenses naturelles et réduit l'inflammation chronique.
- ✓ Essentielle si tu ressens des baisses de motivation, un blues hivernal ou un moral en dents de scie. Elle agit directement sur les neurotransmetteurs de la bonne humeur.
- ✓ Indispensable si tu veux prévenir les carences en calcium, éviter la fragilité osseuse et prendre soin de ton squelette à long terme.
- ✓ Idéale si tu fais du sport, que tu manques de tonus ou que tu ressens des douleurs musculaires. Elle aide à maintenir force et mobilité.
- ✓ Un vrai soutien pour les femmes qui veulent équilibrer leurs cycles, soutenir leur fertilité ou améliorer leur bien-être hormonal global.

Comment la consommer ?



En liquide

1 à 2 gouttes par jour sur la langue

🔗 Gouttes de vitamine D vegan - NUTRI&CO



En gélule

Prendre 1 gélule tous les 2 jours

🔗 Gélule de vitamine D - WEIGHTWORLD

⚠ *À ne pas consommer à haute dose sans avis médical, surtout en cas de traitement ou de maladie rénale. Privilégie la vitamine D3 (cholécalciférol), mieux assimilée par l'organisme. Il est conseillé de la prendre au cours d'un repas contenant des lipides pour une meilleure absorption. Un dosage sanguin peut être utile pour adapter la supplémentation à ton besoin réel.*



Parce qu'elle est le rayon de soleil intérieur dont ton corps a besoin pour rester fort, équilibré et lumineux, surtout quand la lumière extérieure se fait rare.
Un pilier de ta santé physique, mentale et hormonale… à ne pas négliger.

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 !

PARTIE 5

Pour retarder le vieillissement & l'anti-âge

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.

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

🔗 Gummies de collagen - BULK

🔗 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 !



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 !



Acide Hyaluronique

L’Hydratation Intense et la Beauté de la Peau de l’Intérieur

L’Acide Hyaluronique est une **molécule naturellement présente dans notre corps**, principalement dans la peau, les articulations et les tissus conjonctifs. Avec l’âge, sa production diminue, ce qui peut entraîner une **perte de fermeté**, des **rides**, une **peau déshydratée** et des **douleurs articulaires**.
En complément alimentaire, il aide à **hydrater** la peau en profondeur, **repulper** les tissus et préserver la jeunesse cutanée, tout en soutenant la **santé articulaire**.

Les principaux bienfaits











- Idéal si ta peau manque de souplesse ou de confort, il capte l’eau et la retient pour repulper, hydrater intensément et révéler un teint glowy et rebondi.
- Parfait si tu veux prévenir ou atténuer les rides, il soutient la fermeté et améliore visiblement la texture et la jeunesse de ta peau.
- Utile si tu ressens des raideurs ou des gênes articulaires — il aide à lubrifier les articulations et améliore la souplesse des mouvements au quotidien.
- Essentiel si tu es souvent exposée aux agressions extérieures (pollution, fatigue, déshydratation), il renforce la barrière cutanée et protège tes cellules en profondeur.

Comment la consommer ?



Gélule

Prendre 1 gélule par jour

🔗 Gélule d'acide hyaluronique - BULK

Aucun effet secondaire connu aux doses recommandées. Toujours privilégier des acides hyaluroniques de bas poids moléculaire pour une meilleure assimilation. En cas de traitement médical ou de grossesse, demander l’avis d’un professionnel de santé.



Envie d’une peau hydratée et d’un corps en pleine forme ? L’acide hyaluronique est ton allié beauté et vitalité !

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 !



Omega-3
DHA/EPA

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 !



Vitamine C

L’Indispensable pour une Immunité Forte, une Peau Éclatante et une Énergie Durable

La vitamine C est un puissant **antioxydant** essentiel qui soutient ton **système immunitaire**, booste ton **énergie** et contribue à la **beauté naturelle de ta peau**.
Elle protège tes cellules du **stress oxydatif**, favorise la **production de collagène** et améliore l’**absorption du fer**, ce qui en fait une alliée précieuse pour ta vitalité au quotidien.
En complément alimentaire, la vitamine C t’aide à te sentir **plus énergique**, à **renforcer tes défenses naturelles** et à **rayonner de l’intérieur**.

Les principaux bienfaits











- Parfaite si tu tombes souvent malade ou que tu veux soutenir ton corps pendant les périodes de stress ou de fatigue.
- Idéale si tu souhaites une peau plus lumineuse, plus ferme et mieux protégée contre les signes du vieillissement.
- Un vrai soutien si tu te sens souvent à plat ou que tu cherches un coup de boost naturel et durable.
- Essentielle si tu veux préserver ta santé globale et protéger ton corps des agressions extérieures et du vieillissement prématuré.

Comment la consommer ?



En poudre

2 cuillères doseuse par jour

🔗 Poudre de vitamine C - MOVOMA



En gélule

Prendre 1 gélule

🔗 Gélules de vitamine C - WEIGHTWORLD

Une consommation excessive peut entraîner des troubles digestifs légers comme des maux de ventre ou des diarrhées. Privilégie une prise fractionnée dans la journée pour une meilleure assimilation et un effet prolongé. En cas de traitement médical ou de pathologie spécifique, demande toujours l’avis de ton professionnel de santé.



La vitamine C est une alliée incontournable pour renforcer ton immunité, illuminer ta peau, protéger tes cellules et retrouver une belle énergie au quotidien.
Elle t’accompagne chaque jour pour te sentir plus forte, plus rayonnante et en parfaite harmonie avec ton corps.



Vitamine E

Le Bouclier Naturel Contre le Vieillissement et l'Oxydation Cellulaire

La vitamine E est une vitamine liposoluble précieuse pour préserver la **jeunesse de tes cellules**. **Antioxydante puissante**, elle **protège** ta **peau**, ton **cœur**, ton **système immunitaire** et même ta **fertilité**.
En complément alimentaire, elle agit comme un véritable bouclier **anti-âge**, soutenant ta beauté naturelle et renforçant ton équilibre intérieur face au **stress** oxydatif et à l'inflammation.

Les principaux bienfaits











- ✓ Indispensable si tu veux une peau lumineuse, souple et bien hydratée, elle aide à ralentir les signes de l'âge et à apaiser les inflammations cutanées.
- ✓ Idéale si tu veux des cheveux plus forts, brillants et une croissance saine, tout en fortifiant des ongles cassants ou mous.
- ✓ Parfaite si tu veux soutenir ton système reproducteur naturellement, réguler ton cycle et améliorer ta vitalité féminine.
- ✓ Elle réduit le stress oxydatif, améliore la circulation et participe à la prévention des maladies cardiovasculaires.
- ✓ Utile en période de fatigue, de changements de saison ou de stress prolongé, elle aide ton corps à mieux se défendre.

Comment la consommer ?



En gélule

Prendre 1 gélule tous 2 jpurs

🔗 Gélules de vitamine E - WEIGHTWORLD

⚠ *À éviter en surdosage : un excès peut devenir pro-oxydant et nuire à l'organisme. Prends-la de préférence pendant un repas contenant des matières grasses pour une meilleure assimilation. En cas de traitement médical ou de troubles de la coagulation, demande conseil à ton professionnel de santé.*



Parce qu'elle agit en douceur et en profondeur pour préserver ta beauté naturelle, ton équilibre hormonal et ta vitalité cellulaire.
La vitamine E est l'alliée idéale si tu veux prendre soin de ta peau, de ton énergie et de ton bien-être féminin de façon holistique.



Astaxanthine

L’Antioxydant Naturel Ultra-Puissant pour la Peau, les Yeux et la Vitalité Cellulaire

L’astaxanthine est un pigment rouge naturel extrait principalement de microalgues, reconnu comme l’un des **antioxydants les plus puissants** du règne végétal. Sa force réside dans sa capacité à **neutraliser les radicaux libres** bien plus efficacement que la vitamine C ou E. En complément alimentaire, elle soutient la **beauté de l’intérieur**, protège les cellules du **vieillissement**, améliore l’**endurance** et agit comme un véritable bouclier contre les agressions du quotidien.

Les principaux bienfaits













- Idéale si tu veux prévenir les rides, garder une peau souple et lumineuse, tout en renforçant ta résistance au soleil.
- Parfaite si tu es souvent exposée aux écrans ou à la lumière bleue. Elle réduit la fatigue oculaire et protège ta vision sur le long terme.
- Essentielle si tu pratiques une activité physique régulière. Elle réduit les douleurs musculaires et améliore la performance sans fatigue excessive.
- Un vrai soutien si tu veux renforcer ton immunité, lutter contre la fatigue chronique et aider ton corps à mieux gérer le stress oxydatif.

Comment la consommer ?



En gélules

Prendre 1 gélule par jour,

🔗 Gélules d'astaxanthine - VEGAVERO

⚠ *L’astaxanthine est liposoluble : il est préférable de la consommer avec un repas contenant des bonnes graisses pour une meilleure absorption. Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes sans avis médical. Respecte toujours les dosages recommandés. En cas de doute, demande conseil à ton professionnel de santé.*



L’astaxanthine est une alliée précieuse pour rayonner de l’intérieur : elle protège ta peau, soutient ta vision, améliore ton énergie et t’aide à mieux récupérer.
Un bouclier naturel et puissant pour préserver ta jeunesse, ton éclat et ton bien-être au quotidien.



Resvératrol

L’Antioxydant Naturel Ultra-Puissant pour la Peau, les Yeux et la Vitalité Cellulaire

Le resvératrol est un polyphénol naturel que l’on retrouve dans la peau du raisin, le vin rouge, les baies ou encore la renouée du Japon. C’est un véritable **bouclier cellulaire**, reconnu pour ses propriétés **anti-âge**, **protectrices du cœur** et stimulantes pour la **longévité**.
En complément, il soutient ton organisme face au **stress oxydatif**, renforce ton **système immunitaire**, améliore ta **clarté mentale** et favorise une **peau éclatante**.

Les principaux bienfaits













- ✓ Parfait si tu veux prévenir les rides, garder une peau lumineuse et ralentir les effets de l’âge sur ton corps.
- ✓ Idéal si tu veux renforcer ton cœur, améliorer ta circulation sanguine et réguler ton cholestérol naturellement.
- ✓ Un soutien précieux pour traverser les périodes de fatigue ou d’infections à répétition, et apaiser les inflammations chroniques.
- ✓ Essentiel si tu veux garder un esprit vif, prévenir le brouillard mental et préserver ta clarté mentale avec l’âge.
- ✓ Un vrai coup d’éclat pour ta peau, grâce à ses propriétés antioxydantes qui renforcent l’élasticité et la régénération cellulaire.

Comment la consommer ?



En gélules

Prendre 1 gélule par jour,

🔗 Gélules Resvératrol - WEIGHWORLD

⚠ *Évite de l’associer à des anticoagulants sans avis médical. Déconseillé pendant la grossesse et l’allaitement sans l’avis d’un professionnel. Commence toujours par un dosage modéré si tu n’en as jamais pris.*



Le resvératrol, c’est un élixir de jeunesse naturelle. Il agit de l’intérieur pour t’offrir une peau lumineuse, un cœur protégé et une énergie mentale durable.
Un allié idéal pour rayonner à chaque étape de ta vie, tout en prenant soin de ton bien-être en profondeur.



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 6

Pour protéger la peau des UV & du soleil

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.





Bêta-Carotène

L’Éclat Naturel pour ta Peau, ta Vision et ton Immunité

Le bêta-carotène est un pigment végétal de la famille des caroténoïdes, naturellement présent dans les carottes, les patates douces ou encore les abricots. Dans ton corps, il se transforme en **vitamine A** selon tes besoins.
En complément, il soutient **la santé de ta peau**, **renforce ta vision**, **protège tes cellules du vieillissement** et **booste tes défenses naturelles**.

Les principaux bienfaits













- Idéal si tu veux un teint lumineux, hâlé naturellement, et une peau plus uniforme et protégée face aux agressions extérieures.
- Indispensable pour préserver ta vue, surtout si tu passes beaucoup de temps devant les écrans ou que tu ressens une fatigue oculaire fréquente.
- Un allié précieux pour stimuler tes défenses et garder ton corps en pleine forme, notamment aux changements de saison.
- Parfait pour lutter contre les radicaux libres, ralentir les signes de l’âge et protéger ta peau du stress oxydatif.

Comment la consommer ?



En gummies

2 gummies par jour

Gummies de béta-carotène - MIUM LAB



En gélule

1 gélule par jour

Gélules de beta-carotène - VEGAVERO

Privilégie une supplémentation naturelle, et évite les doses trop élevées, surtout si tu fumes, car un excès de bêta-carotène peut être délétère dans certains cas. À prendre pendant un repas riche en bonnes graisses pour favoriser son absorption. En cas de traitement médical ou pathologie oculaire, demande toujours l’avis de ton professionnel de santé



Le bêta-carotène est un concentré de lumière végétale, qui aide ta peau à rayonner, soutient ta vision et renforce tes défenses naturelles.
Un indispensable beauté-santé pour illuminer de l’intérieur comme de l’extérieur, avec douceur et équilibre.



Lycopène

L’Antioxydant Puissant pour une Peau Rayonnante et un Cœur en Bonne Santé

Le lycopène est un pigment naturel de la famille des caroténoïdes, présent principalement dans la tomate et certains fruits rouges. C’est un **antioxydant très puissant** qui protège tes cellules contre le **stress oxydatif,** tout en soutenant la **santé de la peau,** du **cœur** et du **système immunitaire**.
En complément alimentaire, le lycopène aide à préserver l’éclat de ta peau, ralentir le vieillissement cutané et protéger ton corps de l’intérieur.

Les principaux bienfaits









- Idéal si tu vis dans un environnement stressant ou exposé à la pollution, il aide à préserver l’éclat de ta peau et à prévenir les signes de l’âge.
- Parfait si tu souffres d’inflammations chroniques ou que tu recherches un soutien global pour ton système immunitaire et digestif.
- Essentiel si tu veux protéger ton système cardiovasculaire, réduire le cholestérol LDL et améliorer ta circulation naturellement.
- Grâce à son effet antioxydant, il ralentit l’oxydation cellulaire, pour une peau plus jeune, un mental plus vif et un corps mieux protégé.

Comment la consommer ?



En gummies

2 gummies par jour

[Gummies de lycopène & combo - JELLY PILLS]



En gélule

1 gélule par jour

[Gélules de lycopène - PURECLINICA]

A consommer avec une source de matières grasses pour optimiser son absorption.
Ne pas dépasser les doses recommandées : le lycopène est liposoluble, donc il s’accumule plus facilement. Déconseillé aux personnes allergiques aux tomates ou à d’autres solanacées. Toujours demander conseil à un professionnel de santé en cas de traitement médical.



Le lycopène est une merveille de la nature : il protège ta peau de l’intérieur, soutient ton cœur, combat le stress oxydatif et t’aide à rayonner jour après jour.
C’est l’allié des femmes qui veulent prendre soin d’elles, tout en douceur et en profondeur. Un incontournable pour rester belle, forte et pleine de vitalité à tout âge.



Astaxanthine

L’Antioxydant Naturel Ultra-Puissant pour la Peau, les Yeux et la Vitalité Cellulaire

L’astaxanthine est un pigment rouge naturel extrait principalement de microalgues, reconnu comme l’un des **antioxydants les plus puissants** du règne végétal. Sa force réside dans sa capacité à **neutraliser les radicaux libres** bien plus efficacement que la vitamine C ou E. En complément alimentaire, elle soutient la **beauté de l’intérieur**, protège les cellules du **vieillissement**, améliore l’**endurance** et agit comme un véritable bouclier contre les agressions du quotidien.

Les principaux bienfaits













- Idéale si tu veux prévenir les rides, garder une peau souple et lumineuse, tout en renforçant ta résistance au soleil.
- Parfaite si tu es souvent exposée aux écrans ou à la lumière bleue. Elle réduit la fatigue oculaire et protège ta vision sur le long terme.
- Essentielle si tu pratiques une activité physique régulière. Elle réduit les douleurs musculaires et améliore la performance sans fatigue excessive.
- Un vrai soutien si tu veux renforcer ton immunité, lutter contre la fatigue chronique et aider ton corps à mieux gérer le stress oxydatif.

Comment la consommer ?



En gélules

Prendre 1 gélule par jour,

🔗 Gélules d'astaxanthine - VEGAVERO

⚠ *L’astaxanthine est liposoluble : il est préférable de la consommer avec un repas contenant des bonnes graisses pour une meilleure absorption. Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes sans avis médical. Respecte toujours les dosages recommandés. En cas de doute, demande conseil à ton professionnel de santé.*



L’astaxanthine est une alliée précieuse pour rayonner de l’intérieur : elle protège ta peau, soutient ta vision, améliore ton énergie et t’aide à mieux récupérer.
Un bouclier naturel et puissant pour préserver ta jeunesse, ton éclat et ton bien-être au quotidien.



Vitamine E

Le Bouclier Naturel Contre le Vieillissement et l'Oxydation Cellulaire

La vitamine E est une vitamine liposoluble précieuse pour préserver la **jeunesse de tes cellules**. **Antioxydante puissante**, elle **protège** ta **peau**, ton **cœur**, ton **système immunitaire** et même ta **fertilité**.
En complément alimentaire, elle agit comme un véritable bouclier **anti-âge**, soutenant ta beauté naturelle et renforçant ton équilibre intérieur face au **stress** oxydatif et à l'inflammation.

Les principaux bienfaits











- ✓ Indispensable si tu veux une peau lumineuse, souple et bien hydratée, elle aide à ralentir les signes de l'âge et à apaiser les inflammations cutanées.
- ✓ Idéale si tu veux des cheveux plus forts, brillants et une croissance saine, tout en fortifiant des ongles cassants ou mous.
- ✓ Parfaite si tu veux soutenir ton système reproducteur naturellement, réguler ton cycle et améliorer ta vitalité féminine.
- ✓ Elle réduit le stress oxydatif, améliore la circulation et participe à la prévention des maladies cardiovasculaires.
- ✓ Utile en période de fatigue, de changements de saison ou de stress prolongé, elle aide ton corps à mieux se défendre.

Comment la consommer ?



En gélule

Prendre 1 gélule tous 2 jpurs

🔗 Gélules de vitamine E - WEIGHTWORLD

⚠ *À éviter en surdosage : un excès peut devenir pro-oxydant et nuire à l'organisme. Prends-la de préférence pendant un repas contenant des matières grasses pour une meilleure assimilation. En cas de traitement médical ou de troubles de la coagulation, demande conseil à ton professionnel de santé.*



Parce qu'elle agit en douceur et en profondeur pour préserver ta beauté naturelle, ton équilibre hormonal et ta vitalité cellulaire.
La vitamine E est l'alliée idéale si tu veux prendre soin de ta peau, de ton énergie et de ton bien-être féminin de façon holistique.



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 !



Omega-3
DHA/EPA

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 !

PARTIE 7

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 ✨