Nature & Équilibre

27 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 : Équilibre, Hormonal, Santé féminine**

- 06 : Actée à grappes noires
- 07 : Ashwaganda
- 08 : D-chiro-inositol
- 09 : Dioscorea
- 10 : Fenugrec
- 11 : Huile de bourrache
- 12 : Huile d'onagre
- 13 : Myo-inositol
- 14 : Sauge
- 15 : Schisandra
- 16 : Vitex

17 **PARTIE 2 : Digestion, Santé intestinale**

- 18 : Aloe vera
- 18 : Chardon-marie
- 19 : Curcuma
- 20 : Desmodium
- 21 : Graines de lin
- 22 : Prébiotiques
- 23 : Probiotiques
- 24 : Psyllium
- 25 : Radis noir

26 **PARTIE 3 : Détox et Immunité**

- 27 : Agaricus blazei
- 28 : Charbon actif
- 29 : Chardon-marie
- 30 : Échinacée
- 31 : Ortie
- 32 : Propolis
- 33 : Reishi
- 34 : Shiitaké
- 35 : Zéolite

36 **PARTIE 4 : Compléments & Soins, l'alliance parfaite pour sublimer votre beauté**

- 37 : 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
Équilibre Hormonal & Santé Féminine

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



Actée à Grappes Noires

La Plante Phare pour la Ménopause et l'Équilibre Féminin

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

Les principaux bienfaits













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

Comment la consommer ?



En Teinture Mère

2ml - 40 gouttes

🔗 Actée à grappe - NATURALMA



En gélule

Prendre 1 gélule, avec un verre d'eau.

🔗 Gélule Actée à Grappes Noires - NATURALMA

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



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



Ashwaganda

Bien-être et Sérénité

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



Les principaux bienfaits













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

Comment la consommer ?



En poudre

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

Poudre d'Ashwaganda BIO



En gélules

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

Gélules d'Ashwaganda BIO

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



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





D-Chiro-Inositol

L’Allié Clé pour l’Équilibre Hormonal et Métabolique

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

Les principaux bienfaits



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

Comment la consommer ?



En gélule

Prendre 3 gélules,
avec un verre d’eau.

🔗 Gélule de Myo-Inositol - VEGAVERO

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



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



Dioscorea
(Igname Sauvage)

L’Hormone Naturelle au Service du Bien-Être Féminin

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



Les principaux bienfaits













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

Comment la consommer ?



En poudre

1 cuillère à café par jour.

🔗 Poudre d'igname sauvage - INDIGO HERBS



En gélule

Prendre 2 gélules, avec un verre d’eau.

🔗 Gélule Igname Sauvage - NATURE LOVE

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



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





Fenugrec

Énergie, Féminité et l'Équilibre Hormonal

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



Les principaux bienfaits













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

Comment la consommer ?



En poudre (graine)

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

Poudre Fenugrec BIO - AROMAZONE



En gélules

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

Gélules Fenugrec BIO - VEGAVERO



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

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



Huile de Bourrache

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

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



Les principaux bienfaits













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

Comment la consommer ?



En huile

En assaisonnement

🔗 Huile de bourrache - WOHLTUER



En gélule

Prendre 3 gélules,
avec un verre d’eau.

🔗 Gélule onagre & bourrache - AMOSEEDS

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



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

Huile d'Onagre

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

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

Les principaux bienfaits













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

Comment la consommer ?



En huiile

En assaisonnement

🔗Huile d'onagre bio - WOHLTUER



En gélule

Prendre 3 gélules, avec un verre d'eau.

🔗 Gélule d'onagre - BELLE & BIO

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



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



Myo-Inositol

L’Allié Naturel pour l’Équilibre Hormonal et Métabolique

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

Les principaux bienfaits



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

Comment la consommer ?



En poudre

1 à 2 cuillères à café matin et soir.

🔗 Poudre de Myo-Inositol - VEGAVERO



En gélule

Prendre 3 gélules, avec un verre d’eau.

🔗 Gélule de Myo-Inositol - VEGAVERO

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



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

Sauge

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

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

Les principaux bienfaits













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

Comment la consommer ?



À infuser

Infuser seule ou en mélange, dans une boule à thé

🔗 Poudre de Kola - WONDERFUL HONEY



En gélule

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

🔗 Gélule Sauge BIO - HERBES & PLANTES

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



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



Schisandra

La Baie de la Longévité et de l’Équilibre

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



Les principaux bienfaits













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

Comment la consommer ?



En poudre

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

Poudre de Schisandra BIO - TERRA ELEMENTS



En gélules

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

Gélules de Schisandra BIO - Fair & Pure

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



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



Vitex (Gattilier)

L’Ami Naturel de l’Équilibre Hormonal Féminin

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



Les principaux bienfaits













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

Comment la consommer ?



En tisane

1 cuillère à café par jour.

🔗 Tisane de Gattelier - AL BADIL



En gélule

Prendre 1 gélule, avec un verre d’eau.

🔗 Gélule Gattilier Bio - PLANTAE

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



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



PARTIE 2
Digestion & Santé Intestinale

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



Aloe Vera

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

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

Les principaux bienfaits











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

Comment la consommer ?



En gel

50 ml à jeun, dans de l'eau ou jus.

🔗 Gel d'aloe vera - BENESSENCE



En ampoule

Prendre 1 ampoule

🔗 Ampoule d'aloe vera BIO - AMOSEEDS

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



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



Chardon-Marie

Le Protecteur Naturel du Foie et Détoxifiant Puissant

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



Les principaux bienfaits











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

Comment la consommer ?



En poudre

1 cuillère à café dans un jus, smoothie, plat

🔗 Poudre de chardon-marie - ALPI NATURE



En gélule

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

🔗 Gélule de chardon-marie BIO - AMOSEEDS

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



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





Curcuma

L’Or Jaune aux Pouvoirs Antioxydants et Anti-Inflammatoires

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



Les principaux bienfaits













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

Comment la consommer ?



En poudre

1 cuillère à café par jour.

🔗 Poudre de Curcuma BIO- AMOSEEDS



En gélule

Prendre 2 gélules, avec un verre d’eau.

🔗 Gélule de curcuma BIO - AMOSEEDS

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



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





Desmodium

L’Allié Naturel du Foie et de la Détoxification

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



Les principaux bienfaits













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

Comment la consommer ?



En ampoule

1 à 2 ampoules par jour.

🔗 Ampoule de desmodium - SUPERDIET



En gélule

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

🔗 Gélule de desmodium - PLANETE AU NATUREL

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



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



Graines de Lin

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

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



Les principaux bienfaits













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

Comment la consommer ?



En graine

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

🔗 Graines de lin - AMOSEEDS

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



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





Prébiotiques

L'Essence Nourricière de Votre Microbiote Intestinal

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

Les principaux bienfaits



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

Comment la consommer ?



En stick

1 stick par jour.

🔗Poudre de prébiotiques - JUVAMINE



En gélule

Prendre 2 gélules, avec un verre d'eau.

🔗 Gélule de Pro et prébiotiques - LIFE

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



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

Probiotiques

Les Gardiens de Votre Santé Digestive et Immunitaire

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



Les principaux bienfaits











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

Comment la consommer ?



En poudre

1-2 portions par jour

🔗 Poudre de probiotiques - METAGENICS



En gélule

Prendre 2 gélules, avec un verre d'eau.

🔗 Gélule de Probiotiques BIO - VEGAVERO

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



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



Psyllium

La Fibre Naturelle pour une Digestion Saine et un Transit Régulé

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



Les principaux bienfaits



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

Comment la consommer ?



En poudre

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

🔗 Poudre de Psyllium BIO - AMOSEEDS



En gélule

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

🔗 Gélule de Psylliium BIO - AMOSEEDS

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



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





Radis Noir

Le Détoxifiant Naturel du Foie et de la Digestion

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



Les principaux bienfaits













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

Comment la consommer ?



En ampoule

1 ampoule par jour.

🔗 Ampoule de radis noir - SUPERDIET



En gélule

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

🔗 Gélule de radis noir BIO - HERBES&PLANTES

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



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



PARTIE 3
Détox & Immunité

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





Agaricus Blazei

Le Champignon Immunostimulant et Protecteur

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

Les principaux bienfaits













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

Comment la consommer ?



En gélules

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

Gélule de L’Agaricus Blazei - FAIRVITAL



En teinture mère

40 gouttes par jour.

Teinture mère de L’Agaricus Blazei - NATURALMA

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



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

Charbon Actif

Le Purifiant Naturel aux Multiples Bienfaits

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



Les principaux bienfaits













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

Comment la consommer ?



En poudre

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

Poudre de charbon actif BIO - BIOPTIMAL



En gélules

Prendre 3 gélules avant le repas et 3 gélules après.

Gélules de lavende - AMOSEEDS

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



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





Chardon-Marie

Le Protecteur Naturel du Foie et Détoxifiant Puissant

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



Les principaux bienfaits











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

Comment la consommer ?



En poudre

1 cuillère à café dans un jus, smoothie, plat

🔗 Poudre de chardon-marie - ALPI NATURE



En gélule

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

🔗 Gélule de chardon-marie BIO - AMOSEEDS

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



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



Échinacée

Le Booster Naturel du Système Immunitaire

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

Les principaux bienfaits













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

Comment la consommer ?



En teinture mère

40 gouttes par jour.

Infusion de Échinacée - NATURALMA



En gélules

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

Gélules de Échinacée - VEGAVERO

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



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

Ortie

La Plante Polyvalente pour Votre Santé

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

Les principaux bienfaits













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

Comment la consommer ?



En teinture mère

40 gouttes par jour.

Teinture mère d'ortie - NATURALMA



En gélules

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

Gélules d'ortie - VEGAVERO

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



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



Propolis

Le Trésor de la Ruche aux Multiples Bienfaits

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



Les principaux bienfaits













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

Comment la consommer ?



En gélules

2 à 4 fois par jour.

[Gélules de propolis - NATURALMA]



En teinture mère

40 gouttes par jour.

[Teinture mère de propolis - NATURALMA]

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



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





Reishi

Le Champignon de Longévité et de Vitalité

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



Les principaux bienfaits













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

Comment la consommer ?



En Poudre

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

[Infusion de Reishi BIO - AMOSEEDS]



En gélules

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

[Gélules de Reishi BIO - VEGAVERO]

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



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



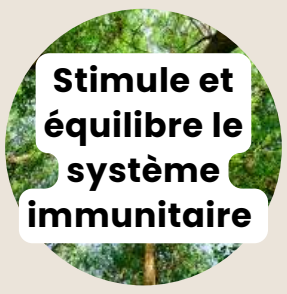


Shiitaké

Le Champignon de la Vitalité et de l'Immunité

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

Les principaux bienfaits













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

Comment la consommer ?



En teinture mère

40 gouttes par jour.

Infusion de Shiitaké - NATURALMA



En gélules

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

Gélules de Shiitaké - VEGAVERO

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



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



Zéolite

Le Détoxifiant Minéral aux Pouvoirs Exceptionnels

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

Les principaux bienfaits













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

Comment la consommer ?



En poudre

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

Poudre de zéolite - ANCIENT PURITY

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



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

PARTIE 4

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 ✨