






# COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES : GUIDE ET BIENFAITS

QUEL COMPLÉMENT ?	C'EST POUR MOI SI...	POURQUOI ?	CONTRE-INDICATIONS
ASHWAGHANDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je manque d'énergie le matin et j'ai du mal à m'endormir le soir.</li> <li>• J'ai tendance à stresser facilement.</li> </ul>	C'est une plante adaptogène qui va augmenter la résistance au stress, tonifier le matin et faciliter l'endormissement le soir.	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- femmes enceintes</li> <li>- hyperactivité</li> <li>- hyperthyroïdie</li> <li>- femmes ménopausées</li> </ul>
BACOPA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai tendance à stresser facilement.</li> <li>• J'ai du mal à me concentrer.</li> <li>• J'ai des douleurs et souhaite mieux les tolérer.</li> </ul>	C'est une plante adaptogène qui va augmenter la résistance au stress et une meilleure résistance à la douleur.	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- femmes enceintes</li> <li>- jeunes enfants</li> <li>- personnes prenant des neuroleptiques</li> </ul>
MORINGA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je manque d'énergie.</li> <li>• Je suis végétarien ou à la recherche d'un superaliment.</li> </ul>	Il est riche en vitamine B, acides aminés, prolines... il est très utilisé en cas de disette ou malnutrition.	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- femmes enceintes</li> <li>- enfants de moins de 18 ans</li> </ul>
ORTIE PIQUANTE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai les cheveux et les ongles cassants.</li> <li>• Je cherche à favoriser la pousse de mes cheveux.</li> <li>• Je manque de fer ou j'ai des règles très abondantes.</li> <li>• J'ai des douleurs articulaires.</li> </ul>	L'ortie est l'une des plantes les plus riches en fer et en silice. Elle est également riche en nutriments ce qui est idéal pour les cheveux et ongles.	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- femmes enceintes</li> <li>- enfants</li> <li>- en cas de supplémentation en fer</li> </ul>
RHODIOLA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je manque d'énergie. Je suis soumis à une forte fatigue physique ou mentale et au stress.</li> <li>• Je suis en période d'examen.</li> </ul>	C'est une plante adaptogène qui donne du peps et aide à améliorer les performances physiques et mentales.	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- femmes enceintes</li> <li>- hyperactivité</li> <li>- trouble de la bipolarité</li> </ul>
SPIRULINE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je suis végétarien ou à la recherche d'un superaliment.</li> <li>• Je souhaite booster mon énergie et mon système immunitaire.</li> <li>• Je manque de fer.</li> </ul>	Riche en vitamines A, C et phycosianine, anti-oxydant puissant. Très bon supplément aux protéines animales	-

# COMPLEXES ALIMENTAIRES : GUIDE ET BIENFAITS

QUEL COMPLÉMENT ?	C'EST POUR MOI SI...	POURQUOI ?	CONTRE-INDICATIONS
CHEVEUX	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai les cheveux ternes, fragiles et cassants.</li> <li>• J'ai des ongles fragilisés et cassants.</li> </ul>	Ce complexe stimule la pousse des cheveux, lutte contre leur chute, il maintient les cheveux et les ongles en bonne santé.	-
PEAU	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai une peau à imperfections, une peau à tendance grasse ou mixte.</li> <li>• J'ai une peau sensible aux rougeurs.</li> </ul>	Ce complexe aide à purifier et assainir la peau, et à améliorer son aspect. Il régule la production de sébum.	-
STRESS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai tendance à stresser notamment lors de périodes de surmenage ou d'examens.</li> </ul>	Ce complexe aide à se relaxer, se détendre, il réduit l'anxiété et aide le corps à résister au stress.	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- femmes enceintes ou allaitantes.</li> <li>- enfants de moins de 18 ans.</li> </ul>
ÉNERGIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je manque d'énergie, je suis fatigué et je souhaite booster mon système immunitaire.</li> </ul>	Ce complexe booste les capacités physiques et mentales pour avoir plus de vitalité et contribue à réduire la fatigue.	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- femmes enceintes.</li> <li>- enfants de moins de 18 ans.</li> </ul>
DÉTOX	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai des problèmes de digestion, des ballonnements.</li> <li>• Je me sens parfois fatigué.</li> </ul>	Ce complexe permet de détoxifier l'organisme en éliminant les toxines pour avoir un équilibre intestinal, une peau et des cheveux en bonne santé.	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- femmes enceintes.</li> <li>- hypothyroïdie ou traitement de la thyroïde (consulter un professionnel de santé avant toute prise)</li> </ul>
COLLAGÈNE BOOST	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J'ai une peau qui manque de souplesse et de tonicité dû aux signes de l'âge.</li> <li>• J'ai des taches et des traces liées à l'acné. Mes cheveux ont moins de volume et sont moins brillants.</li> </ul>	Ce complexe apporte du tonus et de la vitalité à la peau. Il purifie la peau pour retrouver une peau lisse et éclatante. Il maintient les cheveux en bonne santé en leur apportant force, brillance et volume.	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- femmes enceintes.</li> <li>- femmes ménopausées (consulter un professionnel de santé avant toute prise)</li> </ul>
EXTRAIT DE PÉPINS DE PAMPLEMOUSSE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je suis sujet aux fatigues passagères et souhaite renforcer mon système immunitaire</li> </ul>	Cet extrait aide à booster le système immunitaire et à réduire la fatigue.	 <ul style="list-style-type: none"> <li>- femmes enceintes. (consulter un professionnel de santé avant toute prise)</li> </ul>