

Équilibre **Phanères**

Équilibre des ongles et des cheveux

L'ensemble des nutriments contenus dans Équilibre **Phanères** contribuent à :

- Redonner vitalité et l'éclat aux cheveux.
- Renforcer la texture des cheveux et des ongles.
- Combler les carences qui affectent la santé des cheveux et des ongles.
- Lutter contre les effets négatifs du stress, de la pollution.

Composition : Extractions Intégrales® concentrées en principes actifs issus à 100% de végétaux à partir de : Chou blanc, Myrtilles, Son de riz, Tournesol.

Contient notamment : Méthionine et Cystéine naturelles, Vit B5 B6 B8 B9 naturelles, Zinc et Fer naturels.

Associations conseillées : Équilibre **Magnésium**, Équilibre **VIT C**.

Boite de 180 gélules

Conseils d'Utilisation

2 à 4 gélules le matin en cure de 3 mois. **Une boîte dure entre 1 mois et demi et 3 mois.**

Sauvegarder notre équilibre ongles et cheveux

Chacun naît avec un capital ongles et cheveux. Nous devons le préserver par une alimentation équilibrée et une hygiène de vie adaptée.

Et pour cela il faut :

- Eviter le stress :

Chacun d'entre nous connaît ce phénomène : sous le coup d'un stress physiologique, comme le froid ou psychologique comme la peur, les poils se hérissent. Il existe donc bien un lien entre le stress et notre système pileux, poils et cheveux. Très souvent, 2 à 3 mois après un stress physiologique violent (intervention chirurgicale) ou un choc émotionnel important (décès, licenciement), on observe une chute de cheveux.

Comment expliquer ce phénomène ?

La croissance du cheveu se fait en 2 phases. Une phase de croissance, suivie d'une phase de repos d'environ 3 mois. Au terme de la phase de repos, le cheveu tombe et un nouveau cheveu apparaît.

Le stress peut bloquer brutalement la phase de croissance de façon prématurée, le cheveu passe alors en phase de repos et tombe après 2 à 3 mois.

- Veiller à son alimentation : des cheveux sains ont besoin d'un apport régulier en vitamines B5, B6, B8 (foie, lentilles, haricots verts, riz complet, œufs), en Zinc (huitres, poissons, crustacés, amandes), en Fer, en acides aminés soufrés (crucifères : chou, brocoli) ou encore en anti-oxydants comme la vitamine C.

Malheureusement, notre mode de vie, les techniques agricoles industrielles, la pollution des mers font qu'il est difficile de trouver des produits de qualité dont la teneur en nutriments est garantie.

Les régimes amaigrissants draconiens, restrictifs, créent également des carences qui accélèrent la chute des cheveux.

Ongles et cheveux sont formés à partir d'une même protéine, la kératine, donc les carences se traduiront à la fois sur la santé et la vitalité des cheveux et des ongles.

C'est ainsi que nous avons élaboré **Équilibre Phanères** qui apporte tous les nutriments nécessaires au maintien d'un bon équilibre des ongles et des cheveux. Tous les nutriments de **Équilibre Phanères** sont naturels, extraits et concentrés à l'eau à partir de végétaux.

Comme pour toutes nos extractions Intégrales, nous avons sélectionné des matières premières de qualité. Notre technique d'extraction à l'eau, à basse tempé-

rature, permet de préserver la qualité nutritionnelle des principes actifs et garantit leur biodisponibilité (absorption).

1. Apport en nutriments

Minéraux

- **Tournesol (Helianthus Annuus)** est riche en Zinc qui a notamment une action anti séborrhéique (lutte contre l'excès de Sébum). À la base de chaque cheveu est associée une glande qui sécrète une substance huileuse, le sébum, qui protège le cheveu contre le dessèchement et les cassures. Si le cuir chevelu est trop gras, cela peut entraîner une chute de cheveux. Le Zinc va lutter contre l'excès de sébum.
- **Tournesol et son de riz** sont riches en Fer. En cas d'anémie, avec carence en Fer, cela peut se traduire par des cheveux fatigués, fins, cassants, ternes et peut conduire à une chute de cheveux.

Acides Aminés soufrés

- **Chou blanc** Apporte les acides aminés soufrés, principaux composants de nos ongles et de nos cheveux. Ils assurent la solidité et la croissance de nos phanères

Vitamines

Tournesol et Son de riz contiennent toutes les vitamines naturelles du groupe B et notamment les vitamines B5, B6, B8 qui agissent en synergie pour le bien être des cheveux.

2. Rôle de protection

- **Extrait de Myrtille** contient de nombreux principes actifs dont la vitamine C. Les propriétés anti-oxydantes de la vitamine C ne sont plus à démontrer. Elle permet donc de lutter contre les radicaux libres responsables de la destruction de cellules saines. Or le stress engendre la production de radicaux libres en excès.

Les principes actifs contenus dans la Myrtille jouent également un rôle dans la protection des capillaires sanguins qui irriguent le cuir chevelu. Ils assurent aussi une meilleure fluidité du sang. L'apport en nutriments est donc amélioré ce qui favorise la repousse du cheveu et/ou évite sa chute.