

Millet Plus®

- Cheveux
- Peau
- Ongle



B'Onaturis



Millet Plus®

SERENITY EST UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE QUI ASSOCIE

Un extrait sec de millet qui a des effets bénéfiques sur les cellules qui fabriquent la kératine de la peau, des cheveux et des ongles.

De la silice de bambou qui est connue pour aider à améliorer l'état des cheveux et des ongles cassants

De la cystéine qui est un composant naturel de la kératine

De la biotine, les vitamines B5 et B6 et du zinc qui contribuent au maintien des cheveux et des ongles normaux.

Posologie

2 gélules par jour en cure de 4 mois.

Remarques

Ce complément alimentaire ne doit pas être utilisé en remplacement d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain. Ne pas dépasser les quantités conseillées.

Additifs naturels



Lactose free



Gluten free



Vegan

ET AU NIVEAU DE L'ALIMENTATION ?

Il est recommandé d'avoir une alimentation riche en vitamines, minéraux et protéines.

Les régimes trop stricts provoquent des carences qui peuvent se manifester par une perte importante des cheveux.

• Les protéines

Le cheveu est constitué en grande majorité de kératine, dont l'apport principal se fait au moyen des protéines qui contiennent de la cystéine et de la méthionine.

Les aliments riches en protéines sont la viande, le poisson, le jaune d'œuf ou le fromage. Les lentilles, le soja ou les haricots en contiennent également.

• Les vitamines B

Les vitamines B5, B6 et B8 (biotine) contribuent au maintien des cheveux et des ongles normaux.

Elles permettent un meilleur renouvellement des cellules capillaires.

Les sources alimentaires riches en vitamines B sont le foie de veau, les lentilles, la levure de bière, les fruits de mer ou encore les céréales complètes.

• Le zinc

Une carence en zinc peut provoquer une chute des cheveux ou des cheveux fins et cassants.

Les aliments riches en zinc sont les fruits de mer comme les huîtres ou les crevettes, le foie de veau ou encore les lentilles.

• Le fer

Une carence en fer peut accentuer la perte des cheveux.

Les aliments riches en fer sont les viandes, les huîtres, le millet ou les lentilles.

Composition	Pour 2 gélules	% VNR
Extrait de millet	500 mg	
Silice (extrait de bambou)	70 mg	
Cystéine	200 mg	
Biotine	50 µg	100%
Zinc	5 mg	50%
Vitamine B5	6 mg	100%
Vitamine B6	1.4 mg	100%

*VNR: Valeurs nutritionnelles de référence

CHUTE DES CHEVEUX

• La structure du cheveu

Le cheveu est principalement composé de kératine, une protéine fibreuse et robuste. Ses autres constituants sont l'eau, des lipides et quelques oligo-éléments (zinc, sélénium, iode, manganèse...)

La grande majorité des cheveux est en phase de croissance. Il faut plusieurs années pour qu'un cheveu arrive à maturité se détache et tombe. Il est ensuite normalement remplacé par un nouveau cheveu. Il est normal de perdre jusqu'à une centaine de cheveux par jour.

• Les troubles de la croissance des cheveux

Il existe plusieurs causes de pertes de cheveux dont :

- une carence en vitamines, minéraux et protéines. Une alimentation inadéquate a pour effet de ralentir la croissance des cheveux. Un déficit d'apport en protéines provoque leur chute
- des causes hormonales. Des troubles des hormones sexuelles ou des hormones produites par la glande thyroïde peuvent altérer la nature et la croissance des cheveux.
- Le stress, des problèmes psychiques. Un stress important et continu modifie la quantité de nos hormones, ce qui peut engendrer une perte de cheveux.

La chevelure est le reflet de notre état de santé. En cas de pertes importantes il est recommandé de demander l'avis d'un spécialiste.

• Quelques conseils pour préserver la beauté de notre chevelure

- Utiliser un shampoing doux. Eviter les shampooings agressifs avec plein d'additifs.
- Toujours diluer le shampoing dans sa main avec un peu d'eau.
- Rincer rapidement la chevelure avec de l'eau fraîche afin de resserrer les pores.



B'Onaturis SA
CH-2800 Delémont

www.bionaturis.ch