

L'observation attentive de notre peau mais aussi de nos ongles et de nos cheveux est une étape incontournable du diagnostic en médecine chinoise.

A qui sait bien observer, l'état d'un ongle peut révéler des dysfonctionnements importants du foie. Ce savoir ancestral de la médecine chinoise se transmet et s'enrichit depuis plus de 3 000 ans. Il vous est pour la première fois accessible grâce à une nouvelle publication de référence : *Les Secrets de la Médecine Chinoise*. Le prochain numéro est consacré aux problèmes de peau. [Cliquez ici pour en savoir plus](#).

Un complément alimentaire intéressant pour la peau, les cheveux et les ongles

Chère lectrice cher lecteur,

La peau, les ongles et les cheveux sont les premiers témoins de votre état de santé.

Si votre peau manque d'éclat, si vous souffrez d'acné, si vos cheveux sont ternes et lents à pousser, si vos ongles sont striés ou cassants, c'est très probablement la conséquence d'un déséquilibre interne.

C'est le signe annonciateur probable d'autres maladies et d'un vieillissement accéléré.

La plupart des cosmétiques et des produits de beauté n'ont qu'un effet passager car ils n'agissent qu'en surface.

Pour rétablir et renforcer l'éclat de votre peau, de vos cheveux et de vos ongles, vous devez d'abord agir sur votre équilibre nutritionnel.

Nourrissez votre peau avec des vitamines

Notre peau est le premier rempart contre les agressions extérieures. Elle protège les muscles, les os et les organes des traumatismes et des infections. Elle permet le maintien de la température corporelle.

Elle se régénère constamment mais elle a besoin pour cela des nutriments suivants :

- Le zinc, les vitamines C et D, et les acides aminés, qui donnent de l'élasticité au collagène de la peau (ces fibres qui constituent le tissu de soutien de la peau) et permettent au visage de rester ferme et tonique ;
- Le fer, l'acide folique (vitamine B9), la vitamine B12, le cuivre et la vitamine C sont essentiels pour la bonne irrigation de la peau et un teint beau et frais ;
- Une alimentation riche en gras polyinsaturés de type oméga-3, en vitamine A ou en bêta-carotène (le précurseur de la vitamine A) garantit une bonne hydratation de la peau et prévient l'inflammation, les tiraillements et les rougeurs ;
- Des apports suffisants en zinc et en vitamine A réduisent l'apparition d'acné.

Pour prévenir l'acné, évitez également les aliments raffinés riches en sucre . Les chercheurs ont commencé à établir un lien entre la consommation fréquente de ces produits et l'acné [1]. Les produits raffinés ont un index glycémique élevé, c'est-à-dire qu'ils font augmenter rapidement le taux de sucre dans le sang. Cela accroît la production d'insuline. Ce taux élevé d'insuline entraînerait une cascade de réactions contribuant à l'apparition de l'acné.

Donnez des micronutriments à vos cheveux et vos ongles

Nos cheveux et nos ongles aussi poussent et se renouvellent en permanence : à chaque instant, nous avons des cheveux en fin de cycle, prêts à tomber, et des cheveux jeunes, tout juste sortis du cuir chevelu. De même, nous avons des ongles morts à l'extrémité du doigt et jeunes à la racine.

Il est donc normal de perdre quotidiennement des cheveux ou d'user ses ongles puisqu'ils sont soumis à un cycle naturel. Mais il n'est pas normal d'en perdre plus qu'il n'en pousse et cela peut être dû à plusieurs causes :

Tout d'abord, des causes hormonales.

Chez la femme, notamment pendant la grossesse, la production importante d'œstrogènes permet d'obtenir une très belle chevelure (épaisse et brillante) et de beaux ongles solides. Mais à l'accouchement, un grand déséquilibre hormonal s'opère et peut provoquer une chute importante des cheveux. De la même façon, en période de ménopause, la baisse puis l'arrêt de la sécrétion des œstrogènes entraîne un déséquilibre hormonal en faveur des hormones de type androgène (testostérone), ce qui engendre une fragilisation du cheveu (plus fin, croissance plus lente et perte de brillance) et de l'ongle.

Chez l'homme, la chute de cheveux est généralement liée à des facteurs héréditaires, le plus souvent hormonaux. C'est la principale cause de l'alopecie (tête chauve) dite androgénogénétique. La chute de cheveux est due à une sensibilité particulière du follicule pilo-sébacé à la diminution de la production de dihydrotestostérone.

Des apports nutritionnels adéquats peuvent rééquilibrer la chute des cheveux et ralentir la production de sébum et de pellicules :

- Une alimentation riche en micronutriments, en particulier en fer, en zinc, en acides aminés et en vitamines du groupe B, C, et D peuvent ralentir la chute de cheveux, même lorsqu'elle est d'origine hormonale
- Les cheveux gras et les pellicules sont provoqués par un excès de production de sébum qui favorise la prolifération de micro-organismes (bactéries, champignons, levures) et entraîne la desquamation de la peau du cuir chevelu et la production de « pellicules ». Un apport suffisant en vitamine B6 peut rééquilibrer la production de sébum.

Aux changements de saison, notre organisme doit s'adapter à des modifications importantes (luminosité, température, hydrométrie...) produisant des variations hormonales.

Cela entraîne une accélération du rythme de renouvellement des cheveux qui tombent en grande quantité pendant 4 à 6 semaines.

A cela s'ajoutent les contraintes physiques qui affaiblissent la chevelure : en hiver, la pluie, le vent, le froid ; en été, la chaleur, la sécheresse et l'exposition au soleil. Étant donné que les cellules de l'extrémité des cheveux qui tombent sont mortes depuis quelques semaines, on ne peut pas agir sur la chute ; par contre, il est possible d'agir sur la repousse. Il faut donc apporter tous les éléments nutritionnels par l'alimentation pour que le follicule trouve dans le sang circulant ce dont il a besoin pour croître.

Comme nos cheveux, nos ongles sont le reflet de notre état général. Afin de maintenir des ongles sains, solides et sans déformation (apparition de stries, de creux...), ni modification de la couleur (aspect crayeux, coloration jaunâtre, bleutée, pâle...), il est donc particulièrement important de veiller à maintenir de bons taux de fer, de magnésium, de vitamines A, B5, B8, E au début de l'hiver et au printemps.

Stimulez la régénération de votre kératine

Notre peau, nos dents, nos ongles, nos poils et nos cheveux sont des organes de protection caractérisés par une kératinisation intense. La kératine est une protéine fibreuse qui permet de construire des structures

en 3 D telles qu'un cheveu ou une plume. C'est le composant principal de notre peau, de nos cheveux et de nos ongles.

Une alimentation qui repose sur la consommation de fruits pauvres en sucre comme le pamplemousse et les baies, des légumes à manger en crudités et des aliments riches en protéines animales comme la viande, la volaille et le poisson cuits à basse température vous procureront l'essentiel des nutriments dont votre organisme a besoin pour régénérer votre peau, vos cheveux et vos ongles (bêta-carotène, vitamine A, vitamines B, zinc, silicium, acides aminés soufrés, acides gras polyinsaturés).

Toutefois, dans certains cas (problème hormonal, agressions externes), un rééquilibrage alimentaire se révélera insuffisant. Une supplémentation nutritionnelle qui favorise la production et l'assimilation de la kératine pourra alors jouer un rôle décisif pour régénérer votre peau et vos phanères (ongles, poils et cheveux).

Des scientifiques ont mis au point une forme de kératine soluble et assimilable : la Cynatine HNS (à ne pas confondre avec les produits à base de kératine hydrolysée vendus dans les salons de beauté et dont les effets sont au niveau cosmétique).

Le processus de fabrication de la Cynatine HNS consiste à rendre assimilable la kératine naturelle de la laine, afin qu'elle soit digeste et soluble dans les intestins. Pour cela, on augmente la polarité des peptides, un groupe d'acides aminés de la protéine de kératine, ainsi que la fraction de cystéine soluble et bio disponible. Cette fraction peut ainsi atteindre la circulation sanguine sans changer de forme ni de profil (bio-disponibilité de 96 %).

Trois études cliniques récentes menées en double aveugle auprès de 50 femmes américaines ont prouvé scientifiquement l'action de la Cynatine HNS pour aider à réparer cheveux, ongles et peau endommagés :

- Soin des cheveux : la Cynatine HNS est capable de se lier aux cheveux. Il a été démontré que sa prise quotidienne permet de réduire la perte de cheveux au lavage, d'améliorer leur résistance, leur luminosité et leur éclat.
- Soin des ongles : comme pour les cheveux, la Cynatine HNS est capable de se lier à l'ongle et lui confère une meilleure résistance, élasticité et hydratation.
- Soin de la peau : les études cliniques menées ont montré une réduction des rides et ridules, tout en favorisant la fermeté et l'élasticité de la peau et en améliorant la structure de la protéine et l'hydratation de la peau. La prise de Cynatine HNS permet d'atténuer les rougeurs de la peau sensible ou l'inflammation en bloquant la production de PGE2 (prostaglandines pro-inflammatoires). Elle améliore la luminosité et l'éclat de la peau grâce à ses propriétés antioxydantes naturelles et sa capacité à promouvoir la SOD (super oxyde dismutase) et la production de glutathion (un antioxydant essentiel).
- Ces études ont également permis de vérifier l'innocuité de la Cynatine HNS ainsi que son efficacité tant pour un usage féminin que masculin.

Un cocktail revitalisant pour votre peau, vos cheveux et vos ongles

Vous trouverez facilement chez votre pharmacien ou sur une parapharmacie en ligne des produits « Peau, cheveux, ongles » associant les nutriments essentiels à leur santé : vitamines C, B, D zinc, fer. Celui des laboratoires américains Solgar est un classique du genre.

En revanche, il existe encore peu de produits associant de la Cynatine HNS à ces vitamines et oligoéléments.

Kera-Concept apporte quotidiennement non seulement les 500 mg de Cynatine HNS recommandés par les études cliniques mais aussi plusieurs autres nutriments majeurs nécessaires à la santé de la peau, des cheveux et des ongles :

- Un ensemble d'oligoéléments et de vitamines qui contribuent à l'entretien des cheveux (zinc, sélénium, vitamine B8), des ongles (zinc, sélénium), de la peau (zinc, cuivre, vitamines B2, B3, B8 et A) et des muqueuses (vitamines B8 et A).
- Deux acides aminés soufrés essentiels aux phanères : la L-méthionine et l'acétylcystéine qui participent à la synthèse de la kératine sont ici présentes sous leurs formes les plus bio-disponibles.
- Un complexe actif breveté de céramides et DGDG (Digalatosyl Diglycérides), extrait naturel du blé qui joue un rôle clé dans l'hydratation de la peau.
- Un apport en co-enzyme Q10 qui permet le transfert d'électrons dans la chaîne respiratoire mitochondriale et favorise ainsi la synthèse de l'ATP (Adénosine-tri-phosphate, molécule élémentaire de l'énergie) préservant ainsi l'intégrité et la fonctionnalité des cellules de la peau, des cheveux et des ongles.

Pour obtenir des résultats rapidement visibles, il est conseillé la prise quotidienne simultanée de 3 gélules pendant 2 à 6 mois selon les besoins.

A votre santé,

Jean-Marc Dupuis

PS : je ne touche aucune commission, sous quelque forme que ce soit, sur les produits cités dans cette lettre. Ces noms vous sont donnés de façon purement informative et ne constituent pas une publicité.