

Les compléments nutritionnels

1. Les compléments nutritionnels « aide minceur »

a) Les modérateurs d'appétit

Ce sont en général des actifs végétaux qui gonflent dans l'estomac et donne la sensation de satiété. On distingue des extrait d'algues, de fruits, de fibres ou des gomme : fucus, caroube, gomme guar, pectine de pomme, l'ispaghul...

b) Les amincissants

Ils ont une action lipolytique, comme la caféine, du thé vert ou du guarana, la matéine du maté, la synéphrine de l'orange amer; le CLA (acide linoléique conjugué), la papaye et l'ananas. Ils peuvent diminuer l'absorption des graisses, comme les extraits de la carapace des crustacés (chitine) ou les fibres de karaya.

c) Les drainants

On utilise les végétaux comme les queues de cerises, la piloselle, la reine des prés, l'orthosiphon, le frêne ...

2. Les compléments nutritionnels pour les phanères

Ils sont à base d'acides aminés soufrés comme la cystine, la méthionine, la taurine, d'acides gras essentiels; d'oligo-éléments comme le cuivre, le zinc, le sélénium; d'extrait végétaux de cresson, de courge, de vitamines comme la provitamine B5, la vitamine B6, la vitamine H (vitamine B8 ou biotine), de levure de bière.

3. Les compléments nutritionnels pour renforcer la photoprotection

Ils sont à base de caroténoïdes (carotènes, lycopène et lutéine), de flavonoïdes, de vitamines E et C, de sélénium et d'acides gras polyinsaturés.

4. Les compléments nutritionnels pour les peaux matures

Ils sont à base d'acides gras polyinsaturés (d'origine végétales ou provenant des poissons) d'isoflavones, de soja, de vitamines A, C, et E, de lycopène, de lutéine, de sélénium, de zinc.