



Nous avons demandé à Bernadette Ragot, conceptrice des huiles Holonage, de nous expliquer les liens étroits qui existent entre équilibre en Acide Gras Essentiels (AGE*) et beauté de la peau.

*AGE = Oméga-3 et Oméga-6

Bernadette, pourriez-vous tout d'abord nous expliquer d'où viennent les problèmes de peau ?

L'origine des problèmes de peau est multifactorielle :

- Dans un monde où l'environnement pollué nous agresse de toutes parts, où l'eau du robinet est chargée en désinfectants à base de chlore, ... notre peau est malmenée.
- A cela s'ajoute les composants polluants de la majorité des produits cosmétiques : parabènes, oxybenzone, dioxyde de titane, oxyde de zinc, benzophénone, retinyl palmitates et autres perturbateurs endocriniens,
- Une peau sèche comme des cheveux secs sont généralement dus à un mauvais rapport omega-6/omega-3. L'alimentation déséquilibrée a en effet un impact direct sur la peau, et notamment ce déséquilibre en Oméga-3 et 6. Pour rappel, ces acides gras essentiels sont les constituants majeurs des membranes cellulaires et donc de chaque cellule de notre peau. Si vous avez un excédent d'omega-6 (c'est le cas pour 98% de la population), les membranes des cellules deviennent rigides, ce qui donne à votre peau un aspect granuleux et terne. En rétablissant l'équilibre en AGE, les membranes de toutes les cellules retrouvent leur souplesse et la peau redevient naturellement lisse et souple.

- Les problèmes de peau sont aussi pour la plupart liés à une mauvaise élimination dans le processus du métabolisme cellulaire. Le corps expulse par la peau ce qu'il ne peut plus rejeter par des organes d'élimination saturés. Un mauvais fonctionnement de l'intestin ou des reins peut être incriminé. Ce peut être un transit intestinal ralenti, un encombrement des villosités de l'intestin grêle. Des reins mal irrigués éliminent moins bien les déchets que le sang véhicule. Au niveau local, une mauvaise élimination des déchets de l'activité cellulaire survient lorsque les membranes cellulaires sont, de par leur rigidité, incapables d'ouvrir comme il le faudrait leurs pores.
- Enfin, l'excès de radicaux libres s'attaque à la beauté et à la jeunesse de notre peau. Les radicaux libres sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme (mais sans excès), ils assurent une fonction de nettoyage en éliminant en permanence les cellules défectueuses et les cellules mortes. Ils participent ainsi aux mécanismes de défense en luttant contre les virus et les bactéries qui peuvent nous affecter. Lorsque la production de radicaux libres devient trop importante, nos réserves d'antioxydants peuvent ne pas être suffisantes pour réguler cette action de nettoyage. Il faut donc se protéger contre l'excès de radicaux libres, c'est à dire contre le stress oxydatif.

Tous ces inconvénients peuvent disparaître très vite en rééquilibrant son organisme en AGE.

L'été est là. Et qui dit été, dit soleil. En ce qui concerne notre peau, les informations sont contradictoires... entre besoin d'exposer sa peau pour la vitamine D mais rayons du soleil dangereux. Qu'en dites-vous ?

Il n'est pas possible de parler de beauté de la peau sans signaler l'action du soleil. Non seulement les rayons du soleil provoquent un teint halé qui, lorsqu'il est léger et contrôlé, donne de l'éclat à la peau, mais ils donnent surtout à l'organisme tout entier la capacité de sécréter la précieuse vitamine D dont il a un besoin vital.

En effet la vitamine D a une action sur la régulation de la tension, aide à fixer le calcium, renforce notre immunité, protège contre l'infection, l'ostéoporose et contre bien d'autres maladies. La vitamine D agit notamment sur la différenciation et la prolifération cellulaires. De récentes études mettent en évidence l'implication d'une carence en vitamine D dans le développement de maladies auto-immunes comme le psoriasis, le diabète de type 1, l'asthme, dans la sensibilité aux virus (tuberculose, grippe, bronchiolite...) ou dans le

développement de certains cancers. Enfin la vitamine D exerce des effets moléculaires au sein de la cellule musculaire, précisément une action régulatrice sur les flux de calcium. Plusieurs enquêtes épidémiologiques révèlent qu'un faible statut en vitamine D est toujours associé à la perte musculaire qui avec l'âge réduit les capacités physiques et augmente le risque de chute et de fracture. La vitamine D est synthétisée dans l'organisme humain à partir d'un dérivé du cholestérol sous l'action des rayonnements UV du soleil.

La meilleure façon d'atteindre le bon taux de vitamine D dans le sang consiste, à exposer au soleil la plus grande partie de sa peau sans écran solaire, aux heures où le soleil est doux. Il est également recommandé de se supplémenter en vitamine D pendant la mauvaise saison. Mais la supplémentation n'est jamais aussi efficace que la sécrétion naturelle provoquée par le soleil. Le soleil est vraiment notre meilleure source de vitamine D.

Auriez-vous peur du soleil ? N'oubliez pas que les méfaits attribués au soleil résultent souvent plus des additifs insérés dans les crèmes antisolaires que du soleil proprement dit. Si vous avez un bon équilibre en acides gras dans les membranes des cellules de votre peau et si vous vous protégez de ses brûlures en limitant le temps d'exposition, le soleil ne vous fera que du bien.

Un groupe de recherche de l'université de Liverpool a testé l'effet des oméga-3 sur des personnes particulièrement sensibles aux coups de soleil. La tolérance aux rayons solaires s'est très nettement améliorée pendant les six mois de l'expérience, c'est-à-dire pendant le temps de la supplémentation en oméga-3. Mais cet effet ne s'est pas prolongé dès qu'on a cessé la supplémentation. Il faut en permanence assurer un bon équilibre en acides gras essentiels dans son alimentation pour conserver ce bénéfice.

En résumé, Mieux vaut compter sur la véritable beauté de la peau qui vient de l'intérieur et est fortement associée à l'équilibre en acides gras essentiels. En effet si toutes les cellules qui constituent votre peau ont une membrane qui a la souplesse et la fluidité requise, votre peau sera belle.

C'est donc en premier lieu sur la composition de son alimentation qu'il faut faire porter ses efforts pour améliorer la beauté de sa peau : des repas nutritionnellement équilibrés avec en premier lieu bien sûr, un équilibre en Acides Gras Essentiels ; le tout associé à de l'exercice physique et un bon équilibre émotionnel et psychologique.

Conseils sur la cure « beauté de la peau et des cheveux » = la cure C5 = A+E+A

Le rééquilibrage de l'alimentation en omega-3 avec ces deux assemblages d'huiles change la manière dont les cellules de la peau sont nourries. HOLONAGE A une action dépurative. Elle participe à l'équilibre général, hydrate l'intérieur de l'organisme pour donner des cheveux brillants, des ongles résistants et une jolie peau naturellement protégée contre le soleil. Le fort pouvoir régénérateur et hydratant d'HOLONAGE E freine le vieillissement cutané en protégeant nos cellules contre le stress oxydatif.

En plus de cet équilibre en AGE, chacun des flacons HOLONAGE possède les propriétés des huiles qui le composent :

- HOLONAGE A, composé d'huiles de cameline, carthame, bourrache argan, nigelle, pepins de courge, allie l'intérêt d'un rapport omega-6/omega-3 de 2 aux propriétés de toutes les huiles qui la composent, notamment celle de nigelle réputée pour ses propriétés anti-inflammatoires et celle de carthame et de pépins de courge pour leurs propriétés cicatrisantes.
- HOLONAGE E, composée d'huiles de cameline, argan, bourrache, olive, pépin de raisin, germe de blé, noisette, allie un rapport oméga-6/oméga-3 de 1,5 à une haute teneur en vitamine E et à une diversité de phytostérols et de phénols. HOLONAGE E allie la richesse de l'insaponifiable des huiles d'argan, de bourrache et de noisette, aux propriétés anti-oxydantes de l'huile de germe de blé qui aident à lutter contre les radicaux libres, contre le vieillissement cellulaire. Elle est particulièrement adaptée pour freiner le vieillissement des cellules de la peau.

La dose recommandée pour une bonne nutrition est une cuillerée à soupe par jour d'HOLONAGE bien mélangée à la salive avant de l'avaler.