



Prendre soin de sa peau

Notre peau reflète notre santé. C'est l'organe du corps humain le plus étendu mais aussi le plus sensible à toute agression extérieure.

Une des premières choses à faire est d'éviter les aliments qui font vieillir prématurément notre peau, les aliments industriels ultra transformés, les acides gras trans (margarines, minarines), les sucres rapides.

Le soleil a la réputation aussi de vieillir la peau. Mais à petites doses, mon dieu qu'il fait du bien ! C'est bon pour le moral mais aussi pour la synthèse de la vitamine D. Par contre, en cas d'exposition trop longue, il est préférable de choisir une crème solaire bio.



Prendre soin de sa peau

On estime qu'une personne consomme entre 200 à 500 substances chimiques en moyenne pour prendre soin d'elle : shampooings, après-shampooings, savons, maquillage, déodorants, dentifrices,...

C'est pourquoi, choisissez de préférence des formules naturelles et d'origine biologique telles que des huiles végétales, des hydrolats, des shampooings/savons solides,...

Inutile de consommer des soins très chers et bourrés de substances toxiques pour l'organisme et l'environnement (huiles minérales issues de la pétrochimie, conservateurs, perturbateurs, endocriniens, texturants,...)



Prendre soin de sa peau

La peau doit être bien hydratée. Il faut boire suffisamment d'eau pure. Si vos urines sont trop colorées, c'est que vous ne buvez pas assez. Buvez avant d'avoir soif.

Ne lavez pas trop votre peau au risque de la décaper. Le matin, limitez-vous à un hydrolat de camomille noble/lavande/romarin à verbénone pour rafraîchir votre visage.



Prendre soin de sa peau

Pour nourrir sa peau de l'intérieur, il est important de consommer de bonnes graisses omega-3/omega-6.

Si vous avez une peau normale/sensible/à problèmes (inflammation), consommez de l'huile de chanvre.

Si vous avez une peau irritée (psoriasis, eczéma), une peau très sèche (ménopause,...), faites des cures d'huiles de bourrache/onagre.

Sous forme liquide à froid sur des légumes grillés par exemple (1CS par jour) ou sous forme de capsules ;-)