CRÉÉ PAR

LAMIAE HOLISTIQUE

MÉTHODE BEAUTÉ HOLISTIQUE

GUIDE COMPLET – APPROCHE INTERNE & EXTERNE

- Pourquoi la beauté ne dépend pas uniquement des cosmétiques
- Vieillissement : comprendre les vraies causes
- Mon approche holistique



Introduction

La beauté de la peau ne dépend pas uniquement des soins que l’on applique à sa surface. Pendant des années, l’industrie cosmétique a laissé croire que crèmes, sérums et actifs étaient la clé principale du vieillissement cutané. Pourtant, la réalité biologique est bien plus complexe.

L’état de la peau est le reflet direct :

- du système hormonal
- du niveau d’inflammation interne
- de la circulation sanguine et lymphatique
- du système nerveux
- de la qualité du sommeil
- de l’alimentation
- et des tensions accumulées dans les tissus

Autrement dit : la peau est un organe vivant, connecté à l’ensemble du corps.
Une approche uniquement externe ne peut donc pas produire des résultats profonds et durables.



C’est précisément pour cette raison que j’ai créé la Méthode Beauté Holistique.
Une approche qui agit simultanément :

- sur le terrain interne
- sur la stimulation mécanique des tissus
- sur la circulation
- sur l’équilibre global de l’organisme

Dans ce guide, tu vas comprendre pourquoi certaines femmes vieillissent plus vite que d’autres, comment soutenir naturellement la régénération de la peau, et comment utiliser des outils simples pour améliorer l’éclat, la tonicité et la qualité des tissus.
L’objectif n’est pas de lutter contre le temps, mais de redonner au corps les conditions biologiques nécessaires pour fonctionner de manière optimale.



Sommaire

Introduction

Pourquoi la beauté commence de l’intérieur

Comprendre l’approche holistique de la peau et du vieillissement

Partie 1 — Comprendre le vieillissement cutané et le terrain interne

- Le corps : un système intelligent de régénération
- Facteurs modernes accélérant le vieillissement
- Solutions pratiques pour soutenir le terrain interne
- Résultats attendus

Partie 2 — Nourrir : Les piliers internes d’une peau saine

- Nutrition anti-âge
- Micronutrition et compléments
- Intestins et peau
- Sommeil et régénération
- Stress et système nerveux



Partie 3 — Les rituels de beauté externes

Soins Visage Naturels
Synergie complète — Protocole hebdomadaire optimal
Pourquoi cette approche fonctionne vraiment
Dimension holistique

Partie 4 — Hygiène corporelle holistique et cosmétique naturelle

Respecter le microbiote cutané
Réduire l’exposition aux perturbateurs endocriniens
Hydratation corporelle naturelle
Stimuler la circulation et le drainage
Vision holistique de l’hygiène



Partie 5 — Les ventouses visage : science du rajeunissement naturel

Stimulation de la circulation sanguine
Drainage lymphatique et diminution des gonflements
Libération des tensions musculaires et des fascias
Stimulation du collagène et de l’élasticité
Effet sur le système nerveux et le stress facial
Effet anti-âge global et naturel

PARTIE 6 — Beauté naturelle : cheveux, hygiène et soins du quotidien

Santé du cuir chevelu : la base de cheveux forts
Bain d’huile fortifiant (recette signature)
Transpiration et déodorant naturel
Hygiène bucco-dentaire holistique
Cohérence globale : réduire l’exposition quotidienne
Progressivité et simplicité



Partie 7 — Beauté émotionnelle et système nerveux

Le lien entre stress et vieillissement
Les émotions imprimées dans le visage
Le rôle du système nerveux parasympathique
Respiration et oxygénation cellulaire
Le repos : facteur anti-âge sous-estimé
Apaisement émotionnel et rayonnement

Conclusion — La beauté est un équilibre global

Routine quotidienne
Alimentation et hydratation
Routine ventouses visage
Masque détox
Système nerveux et détente
Vision long terme



Partie 1 – Comprendre le vieillissement cutané et le terrain interne

Avant de nourrir, raffermir ou illuminer la peau, il faut préparer le terrain interne.
Un visage terne, des cheveux sans éclat, des imperfections récurrentes ou des cernes marquées reflètent souvent un corps surchargé de toxines, avec une élimination inefficace.
Comprendre le lien entre beauté et détox interne est la première étape pour retrouver éclat et tonicité.

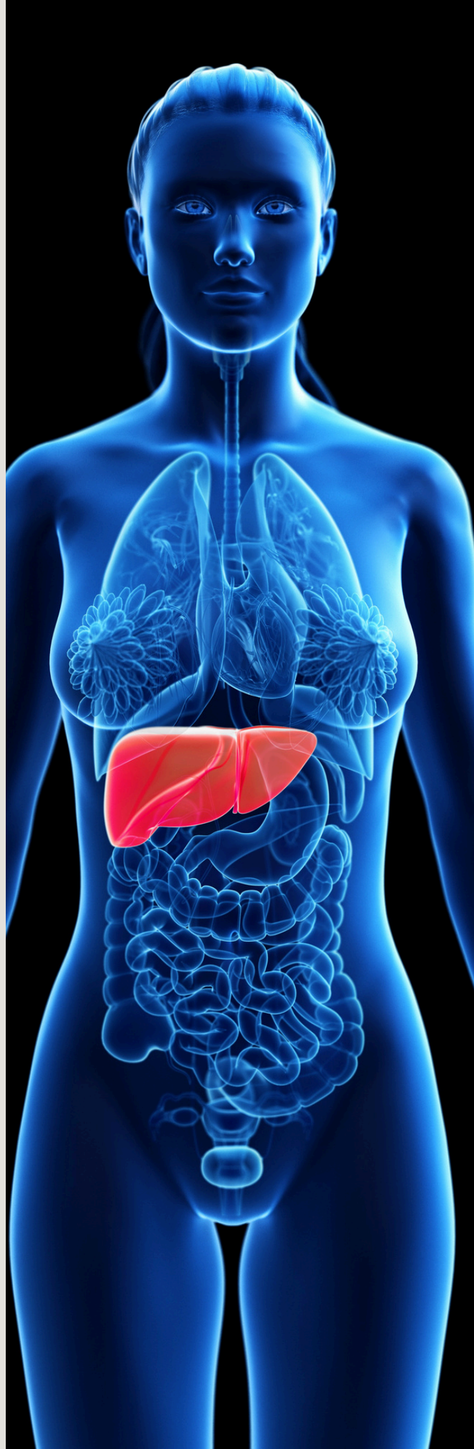
Le corps : un système intelligent de régénération

Ton corps est une machine complexe et intelligente, capable chaque jour de filtrer, éliminer et régénérer. Les principaux émonctoires sont :



- Le foie : chef d’orchestre de la beauté interne. Il neutralise les toxines, régule les hormones et soutient la production de collagène et d’élastine, essentiels à la fermeté et l’élasticité de la peau.
- Les reins : éliminent les déchets hydrosolubles et maintiennent l’équilibre hydrique et électrolytique.
- Les intestins : absorbent les nutriments essentiels et éliminent le superflu. Une flore intestinale déséquilibrée impacte directement l’éclat de la peau et peut favoriser inflammations et imperfections.
- La peau : quand les autres émonctoires sont saturés, elle devient un organe d’élimination secondaire, reflétant les toxines internes.
- Les poumons : purifient le sang et régulent l’oxygénation, essentiels à la régénération cellulaire.

Quand ces émonctoires sont encombrés, la peau devient un miroir du terrain interne : imperfections, teint brouillé, rétention d’eau, perte d’éclat.



Facteurs modernes accélérant le vieillissement

- Inflammation chronique : liée à l’alimentation transformée, au stress et aux perturbateurs environnementaux.
- Glycation : l’excès de sucre rigidifie le collagène et accélère l’apparition des rides.
- Stress et cortisol : le cortisol élevé détériore le collagène et la microcirculation, ralentissant la régénération cutanée.
- Tensions faciales et fascias : bloquent circulation et oxygénation, diminuant l’éclat naturel.



Solutions pratiques pour soutenir le terrain interne

Hydratation consciente

- Bois de l’eau filtrée, tiède le matin, parfois infusée (citron, gingembre, romarin selon la saison).
- Les jus frais à l’extracteur, notamment un jus vert le matin, nourrissent, détoxifient et oxygènent les cellules.

Soutien du foie

- Favorise les plantes amères : chardon-marie, artichaut, pissenlit.
- Limite les aliments industriels, sucres raffinés, huiles hydrogénées et excès d’alcool.

Mouvement et drainage

- La circulation lymphatique et sanguine est cruciale pour une peau lumineuse.
- Marche, rebond, yoga, respiration profonde et ventouses visage stimulent circulation et oxygénation.

Lien émotionnel / peau

- Foie, intestins et peau sont intimement liés aux émotions.
- Colère, frustration, peur non exprimée ralentissent l’élimination naturelle et favorisent inflammations et imperfections.
- Pratique respiration consciente, relaxation et méditation pour soutenir le processus naturel de régénération.



Résultats attendus

Avec cette approche holistique :

- Teint plus lumineux et uniforme
- Diminution des cernes et poches
- Peau plus souple et élastique
- Cheveux plus forts et brillants
- Préparation optimale pour profiter pleinement des soins externes et des ventouses visage



Partie 2 — Nourrir : Les piliers internes d'une peau saine

Avant même de toucher à des soins externes, la peau se nourrit de l'intérieur. Tout ce que tu mets dans ton corps, comment tu bouges, dors, gères ton stress, influence directement éclat, fermeté et glow.

Nutrition anti-âge

La nutrition est le fondement d'une peau saine et jeune :

- **Aliments riches en antioxydants** : fruits rouges, légumes verts foncés, agrumes, curcuma, thé vert.

Ils neutralisent les radicaux libres responsables de l'oxydation des cellules et du vieillissement cutané.

- **Acides gras essentiels** : oméga-3 (poissons gras, graines de chia, lin), huile de nigelle.

Maintiennent la barrière cutanée et l'hydratation, préviennent sécheresse et ridules.

- **Protéines complètes** : viandes maigres, œufs, légumineuses, collagène alimentaire ou hydrolysé.

Fournissent les briques pour synthèse collagène et kératine.



L’alimentation vibrante

Ton corps reconnaît le vivant.
Les aliments bruts, frais, non transformés contiennent non seulement des nutriments, mais aussi une énergie vitale.
C’est cette énergie qui nourrit tes cellules, tes tissus et ta lumière intérieure.
Voici les piliers d’une alimentation beauté :



Des végétaux frais et variés

Fruits, légumes, herbes, graines, germinations, ils apportent antioxydants, enzymes et minéraux.
Plus ton assiette est colorée, plus ton teint sera lumineux.



De bonnes graisses

Elles nourrissent la peau et équilibrent les hormones.
Favorise : huile d’olive, huile de coco, huile de lin, huile de chanvre, ghee, avocat, oléagineuxs.



Des protéines propres

Poissons sauvages, œufs fermiers, légumineuses et graines germées : le corps a besoin de ces acides aminés pour reconstruire la peau, les cheveux, les ongles et les tissus.

Les rituels internes beauté

La beauté qui rayonne à l’extérieur commence toujours dans les cellules.
Ces jus à l’extracteur sont de véritables élixirs vivants : ils nourrissent, drainent et régénèrent l’organisme tout en apportant éclat et vitalité.
Leur secret ? Les enzymes, vitamines et minéraux préservés grâce à l’extraction à froid, qui oxygènent les tissus et soutiennent les organes d’élimination.

Jus Vitalité Éclat

Carotte – Pomme – Épinard – Céleri

Un jus équilibré, parfait pour réveiller la peau de l’intérieur et soutenir la détox douce du foie.

- Carotte : riche en bêta-carotène (vitamine A), elle favorise un teint lumineux et protège la peau des radicaux libres.
- Pomme : apporte des antioxydants, régule le transit et rafraîchit le teint.
- Épinard : source de fer, chlorophylle et folates, il oxygène les cellules et stimule la régénération cutanée.
- Céleri : puissant drainant, il aide à éliminer les toxines et soutient les reins pour une peau plus nette.

💡 Idéal le matin à jeun, pour un coup d’éclat immédiat et une énergie stable toute la matinée.

❤️ Jus Beauté du Sang

Pomme – Carotte – Betterave

- Un trio revitalisant qui purifie, reminéralise et nourrit la peau en profondeur.
- Bienfaits :
- Betterave : nettoie le foie, régénère les globules rouges et donne bonne mine.
- Carotte : protège des agressions extérieures et améliore la qualité de la peau.
- Pomme : adoucissante et hydratante, elle équilibre le goût et apporte des fibres solubles.

💡 Ce jus agit comme une “transfusion naturelle” : il oxygène le sang et donne à la peau un éclat rosé de santé.



Jus Digestion & Légèreté

Pomme – Carotte – Fenouil

- Un élixir doux et digestif, parfait pour celles qui veulent un ventre plat et une peau apaisée.
- Bienfaits :
- Fenouil : anti-ballonnement naturel, il apaise le système digestif et lutte contre la rétention d’eau.
- Carotte : aide à la régénération des muqueuses intestinales et à l’équilibre du microbiote.
- Pomme : riche en pectine, elle soutient la flore intestinale et favorise l’élimination en douceur.

💡 Un jus à savourer en fin de matinée ou en collation pour favoriser la digestion et la sérénité intérieure.



En résumé

La beauté commence dans l’assiette.
Ce que tu appliques sur ta peau ne sert à rien si tu ne nourris pas ce qu’il y a dessous.
Alimente-toi comme si chaque bouchée devenait ton éclat.
Ton corps sait exactement quoi faire, il suffit de lui donner les bons outils.





Des aliments riches en collagène naturel

Bouillons maison, gélatine naturelle, spiruline, baies, agrumes : ils soutiennent la fermeté et la souplesse de la peau.

Micronutrition et compléments

L’hydratation cellulaire

Boire ne suffit pas : il faut que l’eau pénètre dans les cellules.
Pour cela, ajoute une pincée de sel marin non raffiné ou de plasma marin à ton eau, cela facilite son absorption et reminéralise en profondeur.
Les hydrolats peuvent aussi être une alternative douce et efficace pour réhydrater de l’intérieur (rose, fleur d’oranger, romarin selon ton terrain).

Pour optimiser la régénération et soutenir le système hormonal :

- Magnésium bisglycinate : excellente forme hautement assimilable. Sert pour relaxation, détente musculaire, gestion du stress, régulation hormonale, soutien du sommeil, aide à diminuer la fatigue.
- Spiruline : algue (ou plutôt cyano-bactérie) riche en protéines, fer, minéraux, chlorophylle, antioxydants → bonne pour la peau, l’énergie, la vitalité générale, régénération cellulaire.
- Ortie en poudre : riche en silice, fer, minéraux, bon pour la peau, cheveux, ongles, et aussi soutien circulatoire.

- **Plantes adaptogènes** : ashwagandha, rhodiola, régulent cortisol et stress.

Tous les compléments doivent être clean, sûrs et biologiques pour ne pas saturer le foie.

Vitamines anti-âge : C (collagène), E et A (protection cellulaire).

Probiotiques et fibres : pour soutenir flore intestinale et peau (axe intestin-peau).

Tous les compléments doivent être clean, sûrs et biologiques pour ne pas saturer le foie.

Intestins et peau

- Une flore intestinale équilibrée régule l’inflammation et influence directement teint et élasticité.
- Dysbiose → imperfections, teint terne, sensibilité cutanée.
- Actions pratiques : prébiotiques (fibres solubles), probiotiques naturels (kéfir), hydratation.

Sommeil et régénération

- Le sommeil profond est le moment où le collagène est synthétisé, le cortisol régulé et la peau réparée.
- Conseils : 7–9h par nuit, obscurité totale, respiration profonde avant le coucher, limiter écrans.

Stress et système nerveux

- Un stress chronique surcharge le système nerveux, augmente le cortisol et fragilise peau et cheveux.
- Techniques de régulation : méditation, respiration diaphragmatique, yoga doux, bain chaud, ventouses visage pour relâcher tensions faciales.

Avec cette base interne solide, la peau est prête à profiter pleinement des soins externes (ventouses visage, routines naturelles, cosmétiques clean).

Partie 3 – Les rituels de beauté externes



La peau est le reflet de notre santé intérieure.

Ce que tu appliques sur ton visage ou tes cheveux ne doit pas seulement “embellir” : cela doit nourrir, régénérer et respecter. Les cosmétiques conventionnels promettent des miracles instantanés, mais la plupart contiennent des perturbateurs endocriniens, des silicones, ou des agents occlusifs qui étouffent la peau et perturbent les équilibres hormonaux ce qui accélère le vieillissement cellulaire, paradoxalement.

Une peau “belle” : c’est une peau vivante.
C’est pour cela que j’ai créé mes propres recettes, 100 % naturelles, conscientes et efficaces, avec des ingrédients actifs bruts que la peau reconnaît et absorbe.

Ces soins externes soutiennent la circulation, le drainage lymphatique, la régénération cellulaire et l’équilibre du microbiote cutané.

Soins Visage Naturels

Gel d’Aloé Vera Pur
Un essentiel dans toute routine naturelle. L’aloe vera hydrate sans graisser, apaise les inflammations et stimule la régénération cellulaire.

Recette :

- 1 cuillère à soupe de gel d’aloe vera pur (bio, non chauffé)
- 1 à 2 gouttes d’huile végétale adaptée à ton type de peau (jojoba, pépin de raisin ou rose musquée)
- Mélange dans le creux de la main, applique matin et soir sur peau propre, en massage doux.

Bienfaits :

- Hydrate en profondeur sans obstruer les pores
- Calme les irritations, rougeurs et imperfections
- Aide à régénérer la peau après exposition solaire
- Lisse et repulpe la peau grâce à sa richesse en acides aminés et enzymes vivants

💡 Astuce : conserve ton gel au réfrigérateur pour un effet tenseur et apaisant immédiat.



Masque Purifiant à la Zéolite - Détox cellulaire profonde

La zéolite, véritable “éponge à toxines”, capte les impuretés à la surface de la peau. C’est un soin détox exceptionnel pour rééquilibrer les peaux ternes, fatiguées ou sujettes aux imperfections.

Recette :

- 1 cuillère à café de poudre de zéolite
- 1 cuillère à café d’eau florale (rose, hamamélis ou lavande)

Mélange dans un petit bol en bois ou céramique (jamais de métal).
Applique sur peau propre, laisse poser 10 à 15 minutes sans laisser sécher complètement.
Rince à l’eau tiède et termine par une brume florale.

Bienfaits :

- Détoxifie la peau en profondeur sans l’agresser
- Réduit les imperfections, points noirs et excès de sébum
- Stimule la microcirculation cutanée
- Redonne éclat et douceur au teint

💡 Idéal 1 à 2 fois par semaine pour un effet peau neuve.



Masque Éclat Curcuma & Miel

Un soin ancestral inspiré des rituels indiens. Le curcuma illumine le teint, le miel nourrit et équilibre la flore cutanée. Ensemble, ils offrent une peau douce, unifiée et éclatante.
Recette :

- 1 cuillère à café de miel brut (de préférence de thym ou de manuka)
- 1/2 cuillère à café de poudre de curcuma
- 1 cuillère à café de yaourt végétal ou de gel d’aloe vera pour la texture

Applique sur le visage, évite le contour des yeux.
Laisse poser 10 minutes, puis rince délicatement à l’eau tiède.
Bienfaits :

- Illumine le teint et atténue les taches pigmentaires
- Apaise les inflammations et l’acné
- Hydrate et adoucit la peau grâce aux enzymes du miel
- Réveille la luminosité naturelle du visage

💡 Astuce : ajoute une goutte d’huile essentielle de lavande vraie pour renforcer l’effet apaisant.



L’Argent Colloïdal - L’Essence Pure pour une Peau Saine et Lumineuse (15ppm)

Utilisé depuis des siècles pour ses vertus purifiantes, l’argent colloïdal est un allié incomparable pour la peau. Sous forme de spray, il agit comme un soin multifonction : apaisant, réparateur et antibactérien naturel.

Comment l’utiliser :

- Vaporise directement sur le visage propre, matin et soir, avant ton soin ou ton huile.
- Laisse sécher à l’air libre ou tapote légèrement du bout des doigts.
- Peut aussi s’utiliser localement sur les imperfections, irritations ou zones sensibilisées.

Bienfaits :

- 🌿 Purifie et équilibre la flore cutanée sans agresser
- 💧 Apaise les rougeurs, eczémas, acné ou petites inflammations
- ✨ Favorise la régénération cellulaire et la cicatrisation
- 🛡️ Renforce les défenses naturelles de la peau contre les agressions extérieures
- 🌸 Remplace avantageusement les toniques conventionnels, souvent remplis d’alcool ou de conservateurs

💡 Astuce beauté : garde ton flacon au réfrigérateur pour un effet fraîcheur instantané et un resserrement des pores visible.



L’huile de nigelle — L’actif régénérant exceptionnel

L’huile de nigelle (Nigella sativa) est l’une des huiles les plus puissantes en cosmétique naturelle.
Elle contient :

- thymoquinone (antioxydant majeur)
- acides gras essentiels
- vitamine E
- composés anti-inflammatoires

Ses propriétés sont remarquables :

✓ anti-âge
✓ régénérante cellulaire
✓ cicatrisante
✓ antibactérienne
✓ anti-inflammatoire
✓ équilibrante du sébum
✓ protectrice contre le stress oxydatif

Elle convient à :

- peaux matures
- peaux à imperfections
- peaux sensibles
- peaux inflammatoires
- teint terne

C’est une huile intelligente, capable de s’adapter aux besoins cutanés.



Synergie avancée : Huile essentielle d’immortelle

L’huile essentielle d’immortelle (Helichrysum italicum) est reconnue pour ses propriétés :

- stimulante de la microcirculation
- régénérante cutanée
- anti-inflammatoire
- réparatrice des tissus

En synergie avec l’huile de nigelle, elle soutient :
– la tonicité
– la réparation
– l’éclat

⚠️ Toujours diluée dans une huile végétale.
Quelques gouttes suffisent. 3-4 gouttes pour 30 ml d’huile de nigelle.
En application le soir (Les huiles essentielles peuvent être photosensibilisantes donc on evite l’application en journée)



Les ventouses visage : activer la régénération naturelle

La ventouse visage n’est pas un gadget esthétique.
C’est une technique ancestrale de stimulation tissulaire qui réveille les fonctions naturelles de la peau.
Par une légère dépression mécanique, elle permet de :

- stimuler la microcirculation
- relancer le drainage lymphatique
- oxygéner les tissus
- soutenir la production naturelle de collagène

Résultat :
un teint plus lumineux, des traits décrispés, une peau plus tonique.
Contrairement aux techniques invasives, la ventouse ne fige pas.
Elle stimule. Elle active. Elle rééduque le tissu.
C’est un outil puissant de rajeunissement naturel, à condition d’être utilisé correctement.

👉 Dans la partie 5, je t’explique le protocole précis, les erreurs à éviter et comment obtenir un véritable effet lift.



Synergie complète – Protocole hebdomadaire optimal

Routine complète recommandée :

Nettoyage doux

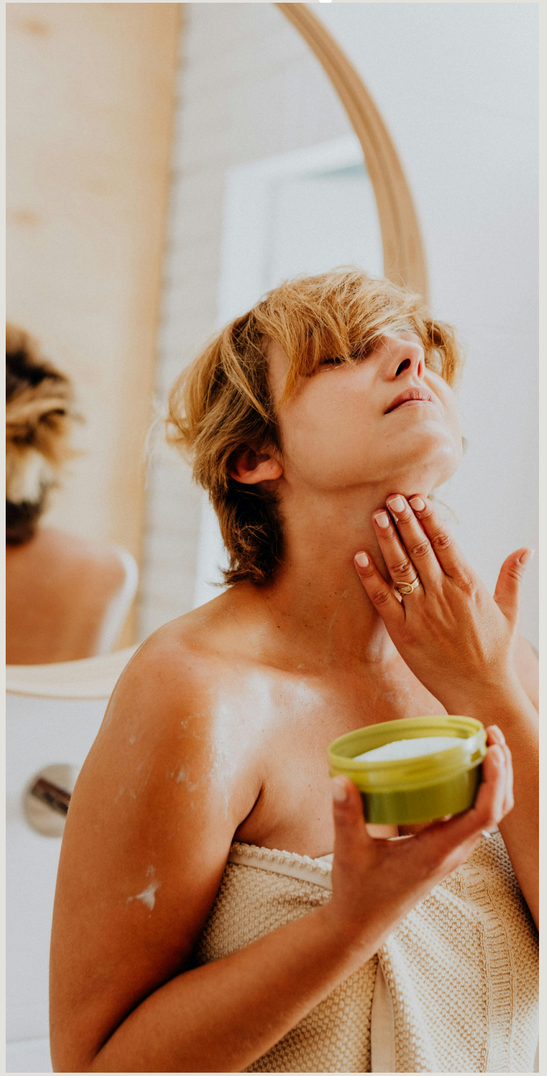
Masque zéolite (10-15 min sans séchage)

Pulvérisation argent colloïdal

Application huile de nigelle

Ventouses visage 5-10 min

Durée totale : environ 25 minutes.

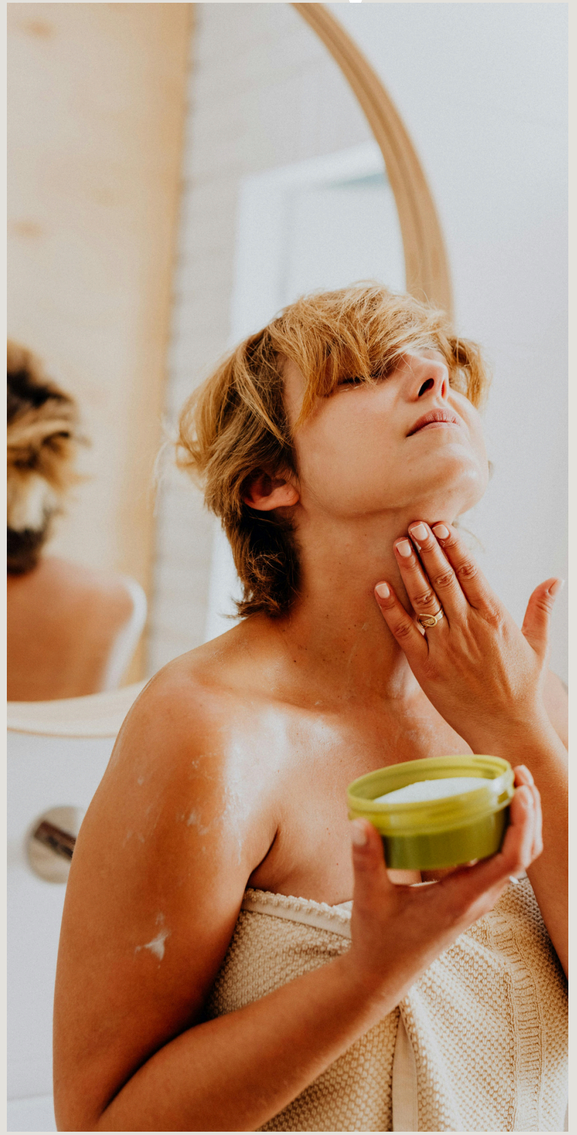


Pourquoi cette approche fonctionne vraiment

Cette routine agit simultanément sur :

- la détox cellulaire
- la circulation
- la nutrition cutanée
- l’inflammation
- la régénération des tissus

On ne travaille pas seulement la surface.
On agit sur la physiologie de la peau.
C’est ce qui explique les résultats durables.



Dimension holistique

La peau n’est pas uniquement un organe esthétique.

Elle reflète :

- l’état du système nerveux
- les émotions
- l’équilibre hormonal
- la vitalité globale

Prendre soin de sa peau devient alors un acte :

✨ thérapeutique

✨ régénérant

✨ reconnectant



PARTIE 4 – HYGIÈNE CORPORELLE HOLISTIQUE ET COSMÉTIQUE NATURELLE

Avant même de chercher des soins sophistiqués, il est essentiel d'observer ce que ton corps reçoit chaque jour.



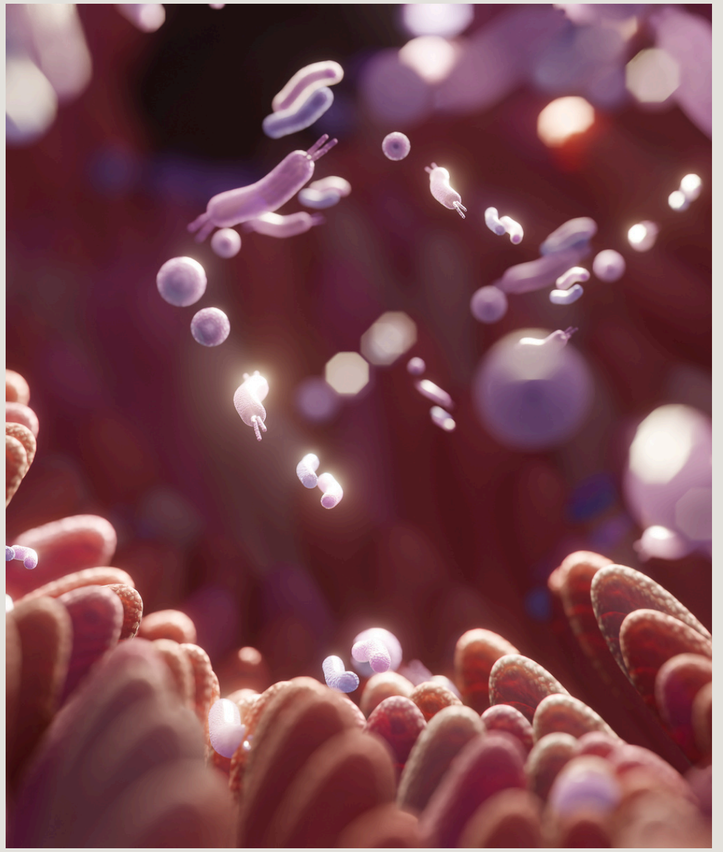
Produits d'hygiène, dentifrices, déodorants, gels douche, parfums, cosmétiques…
Ces expositions quotidiennes peuvent devenir une source silencieuse :

- d'inflammation chronique
- de surcharge toxique
- de perturbation hormonale
- de vieillissement prématuré

La peau est un organe vivant, perméable et intelligent.
Ce que tu appliques dessus peut passer dans ton organisme en quelques minutes.
Prendre soin de son hygiène devient donc un acte de santé globale, pas seulement esthétique.
.

Respecter le microbiote cutané

La peau possède son propre microbiote : bactéries bénéfiques, levures, micro-organismes protecteurs.



Ce microbiote joue un rôle essentiel :

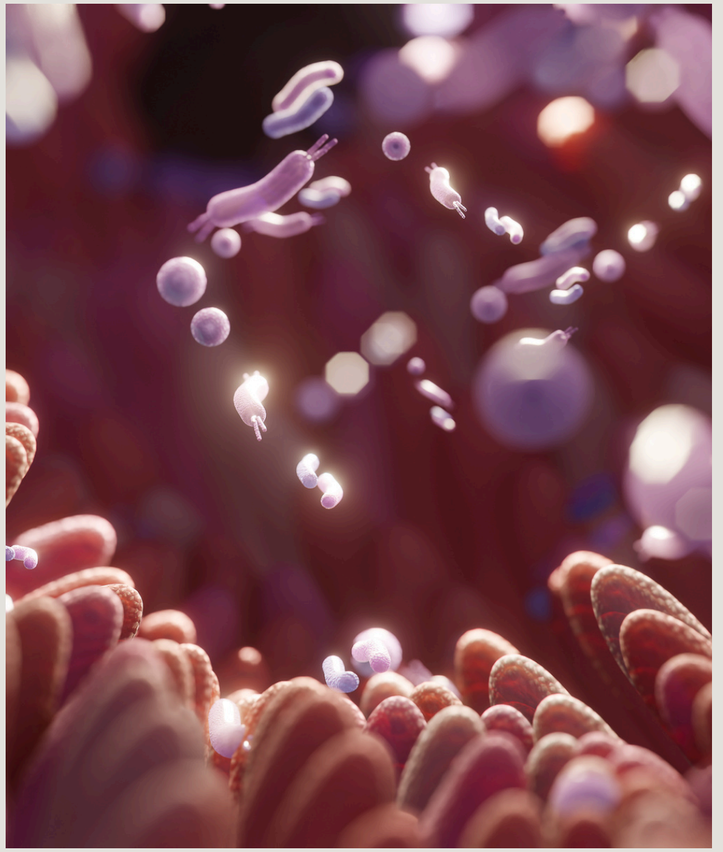
- protection contre les infections
- régulation de l’inflammation
- soutien de l’immunité cutanée
- cicatrisation
- équilibre du pH

Les produits industriels agressifs détruisent cet écosystème fragile.

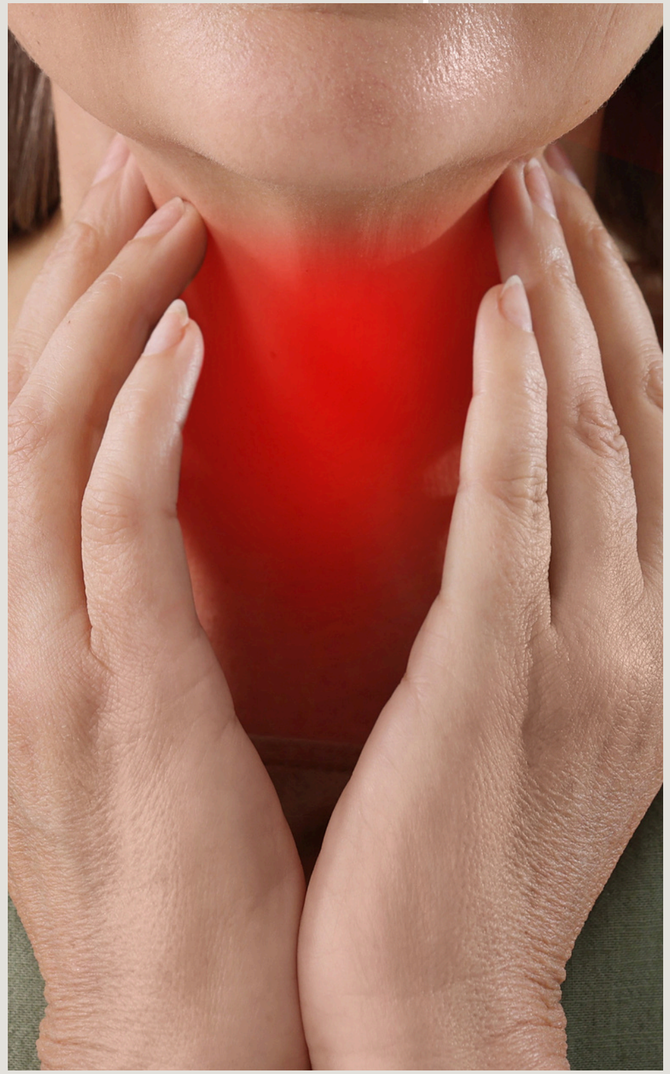
Résultat :

- sécheresse
- irritations
- odeurs corporelles amplifiées
- hypersensibilité
- déséquilibres cutanés

L’objectif n’est pas de désinfecter la peau en permanence.
L’objectif est de ***préserver son intelligence naturelle.***



Réduire l'exposition aux perturbateurs endocriniens



La plupart des cosmétiques conventionnels contiennent :

- parabènes
- phtalates
- parfums synthétiques
- conservateurs agressifs
- dérivés pétrochimiques

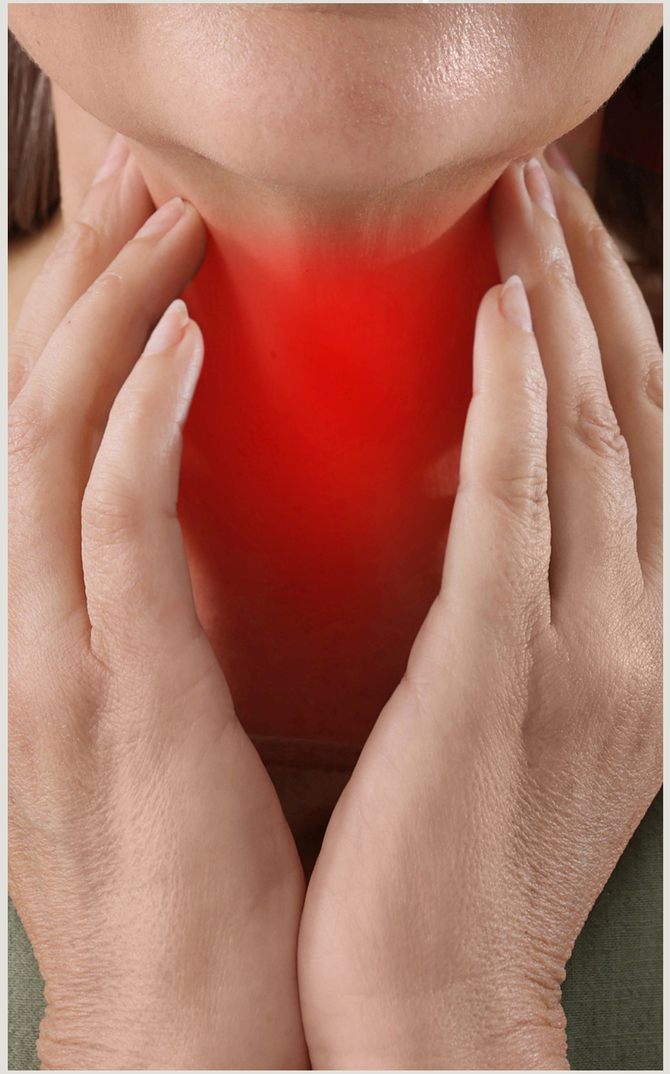
Ces substances peuvent agir comme perturbateurs endocriniens.

Le système hormonal est **extrêmement sensible**.

Une exposition quotidienne répétée peut participer à :

- déséquilibres hormonaux
- troubles cutanés
- vieillissement prématuré
- inflammation chronique
- fatigue hormonale

Choisir des produits simples, naturels et minimalistes réduit cette charge invisible.



Hydratation corporelle naturelle

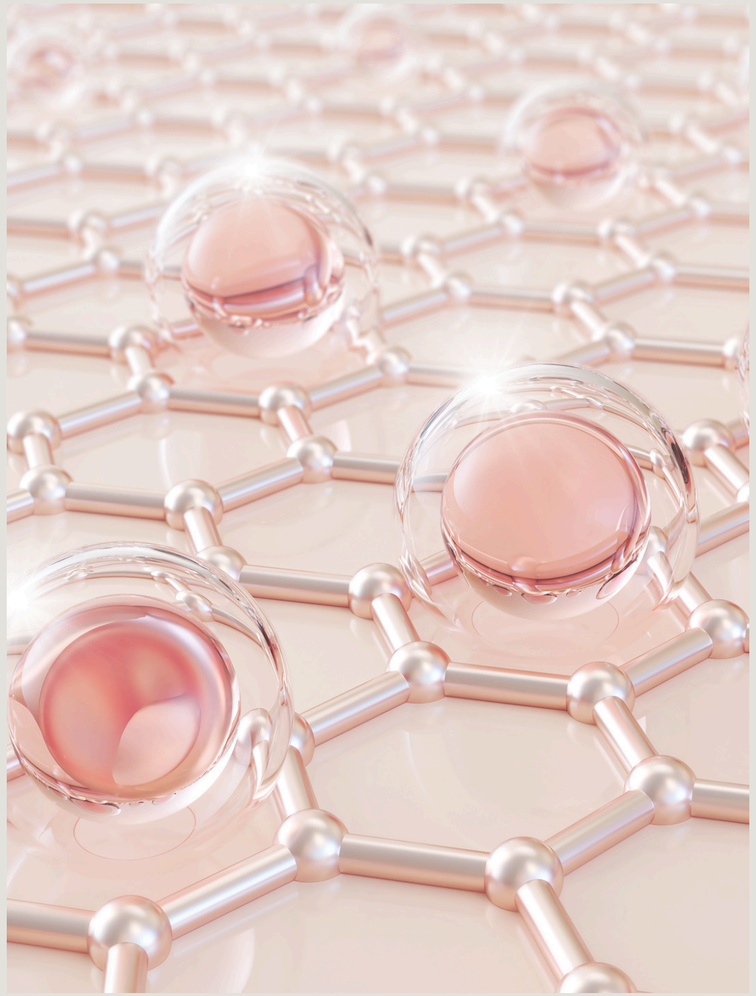
La peau du corps n’a pas besoin de dizaines de produits.

Elle a besoin :

- d’hydratation interne
- de nutrition
- de lipides de qualité
- de circulation
- d’oxygénation
- Les huiles végétales pures sont souvent suffisantes.

Exemples :

- huile de coco
- huile d’amande douce
- huile de jojoba
- huile de nigelle



Elles nourrissent la peau sans **perturber son fonctionnement.**

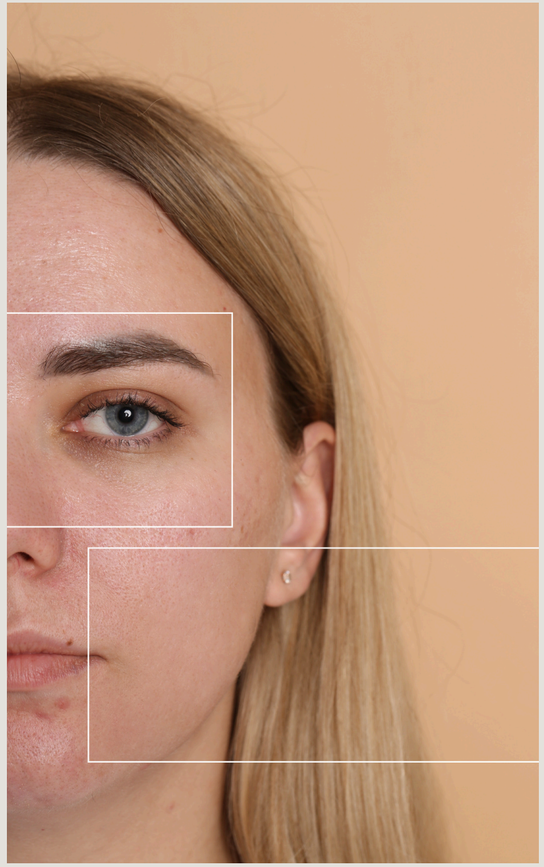
Stimuler la circulation et le drainage

Le système lymphatique ne possède pas de pompe comme le cœur.
Il dépend du mouvement.

Les ventouses visages permetent :

- stimulation lymphatique
- amélioration de la texture cutanée
- soutien de l’élimination
- oxygénation des tissus
- meilleure circulation

C’est un geste simple mais puissant dans une approche beauté holistique.



Vision holistique de l’hygiène

L’hygiène moderne repose souvent sur la peur des bactéries.



La vision holistique repose sur l’équilibre.
Le corps n’a pas besoin d’être stérile.

Il a besoin d’être :

- respecté
- soutenu
- nourri
- équilibré

Lorsque la charge toxique quotidienne diminue, le corps retrouve naturellement ses capacités d’autorégulation.

La beauté devient alors une **conséquence naturelle de la santé.**

Partie 5 - Les ventouses visage : science du rajeunissement naturel

Les ventouses faciales constituent un outil exceptionnel de rajeunissement naturel.

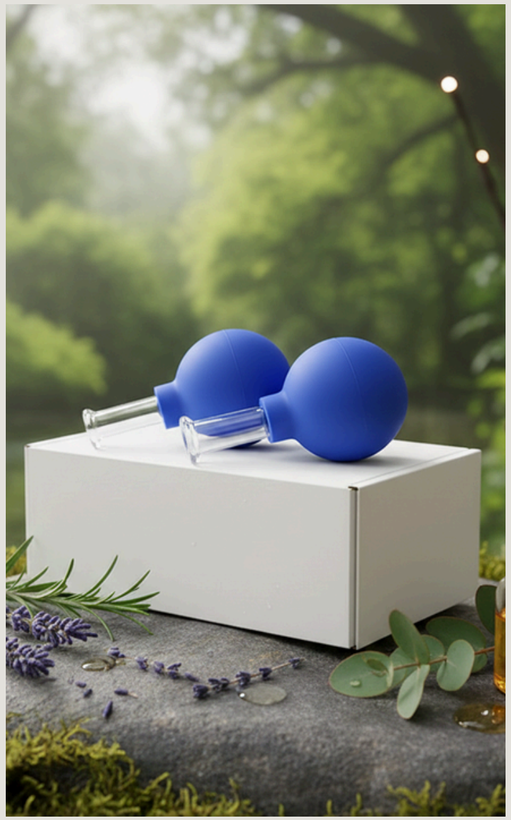


Les ventouses visage ne sont pas simplement un outil esthétique.

Elles agissent en profondeur sur la circulation, les tissus, les fascias et le système nerveux.

Leur objectif n’est pas de “tirer la peau”, mais de réactiver les mécanismes naturels de régénération du visage.

Avec le temps, la circulation ralentit, les tissus s’oxygènent moins bien, les tensions musculaires s’installent et la production de collagène diminue.



C’est ce qui crée :

- rides
- relâchement
- teint terne
- cernes
- gonflements
- traits fatigués

Les ventouses viennent **stimuler les capacités naturelles du corps à se réparer.**

Stimulation de la circulation sanguine

Lorsque la ventouse glisse sur la peau, elle crée un appel sanguin localisé.
Cela permet :

- une meilleure oxygénation des tissus
- un apport accru de nutriments
- une élimination plus rapide des déchets cellulaires

Résultat : la peau devient plus lumineuse, plus vivante, plus tonique.
Un teint terne est souvent un teint mal irrigué.



Drainage lymphatique et diminution des gonflements

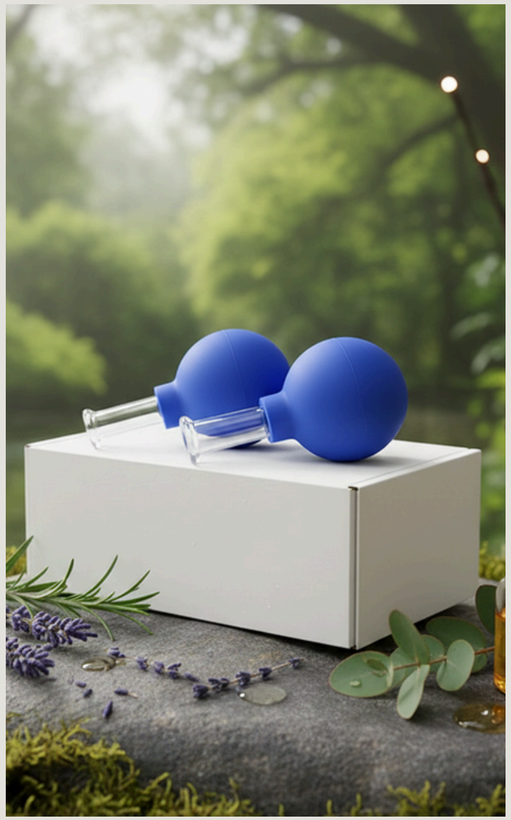
Le visage contient un réseau lymphatique très important.
Quand la lymphe circule mal, on observe :

- poches sous les yeux
- gonflement du visage
- traits lourds
- rétention d’eau

Les ventouses agissent comme un drainage mécanique doux qui relance cette circulation.

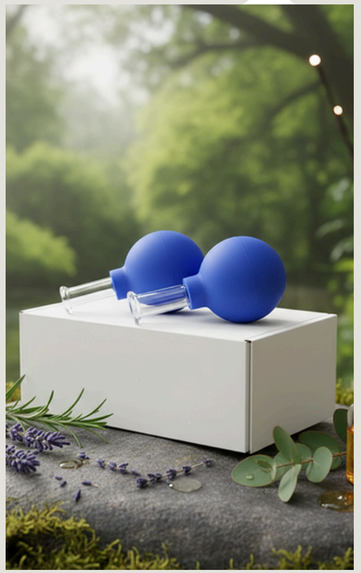
Cela permet de :

- affiner les contours du visage
- diminuer les poches
- améliorer l’éclat



Libération des tensions musculaires et des fascias

Le visage comporte plus de 40 muscles.
Le stress, les émotions et les habitudes faciales créent des tensions inconscientes :



- mâchoire serrée
- front contracté
- rides d’expression marquées

Les fascias (membranes entourant les tissus) peuvent aussi **perdre en mobilité**.

Les ventouses permettent de :

- relâcher les tensions profondes
- redonner de la souplesse aux tissus
- améliorer la mobilité cutanée

Un visage détendu paraît immédiatement plus jeune.

Stimulation du collagène et de l’élasticité

La stimulation mécanique provoquée par les ventouses envoie un signal biologique aux cellules.

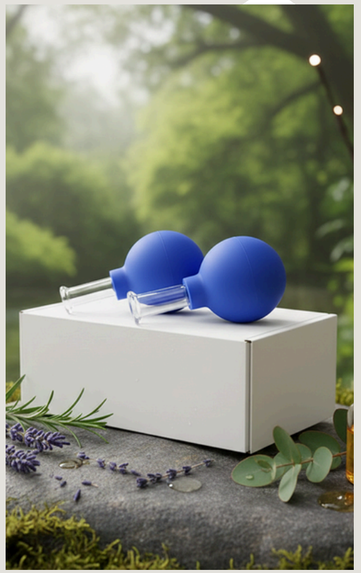
Cela encourage :

- la production de collagène
- la production d’élastine
- la réparation tissulaire

Ce processus contribue progressivement à :

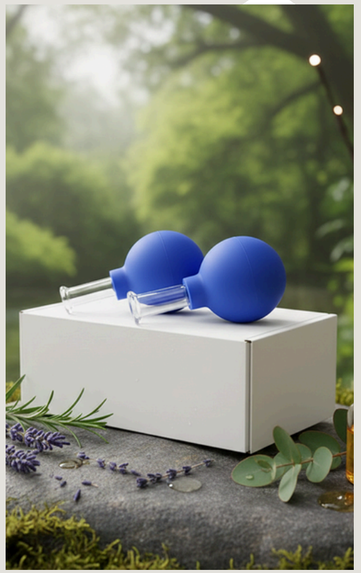
- lisser les rides
- raffermir la peau
- améliorer la densité cutanée

C’est un mécanisme de régénération naturelle**.**



Effet sur le système nerveux et le stress facial

Le visage est directement relié au système nerveux.
Les tensions émotionnelles s’y impriment rapidement.
La stimulation douce des ventouses active le système nerveux parasympathique (relaxation).



Cela peut provoquer :

- détente profonde
- sensation de relâchement
- diminution des crispations

Un visage apaisé est un visage qui vieillit moins vite.

Effet anti-âge global et naturel

Contrairement aux approches agressives ou invasives, les ventouses :

- respectent la physiologie du corps
- stimulent les capacités naturelles
- agissent sur plusieurs mécanismes à la fois



Avec une utilisation régulière, on observe :

- un teint plus lumineux
- des traits reposés
- une peau plus ferme
- une diminution des tensions
- un effet bonne mine naturel

La régularité est la clé des résultats.

1. Avant : Place la ventouse au centre et glisse vers les tempes. Répétez 3 fois.
2. Joues : Commence au coin de la bouche et remonte vers les pommettes.
3. Contour des yeux : Utilise une petite ventouse et effectue des mouvements délicats pour diminuer les poches.
4. Durée recommandée : 5 à 10 minutes par jour, 2 à 3 fois par semaine.



Questions fréquentes autour des ventouses visage

- Est-ce que les ventouses visage conviennent à tous les types de peau ? (Oui, mais évite en cas d'irritation ou de blessures ouvertes.) Pour les peaux très fines, on privilégie le plus petit périmètre des deux ventouses.
- Combien de temps avant de voir les résultats ? Les premiers résultats apparaissent dès la première séance : apaisement, lâcher prise, teint frais. Pour des resultats plus profonds: après quelques semaines de pratique régulière.
- Peut-on l'utiliser sans huile ? (Non, une huile est essentielle pour une bonne glisse et éviter les irritations.)



PARTIE 6 – Beauté naturelle : cheveux, hygiène et soins du quotidien

La beauté ne se limite pas au visage.



Les produits que nous utilisons chaque jour sur le cuir chevelu, la peau ou les aisselles influencent directement :

- notre équilibre hormonal
- notre microbiote cutané
- notre inflammation interne
- notre santé globale

Adopter des soins naturels permet de réduire la charge toxique quotidienne tout en respectant la physiologie du corps.

Santé du cuir chevelu : la base de cheveux forts

Le cuir chevelu est une extension de la peau.

Lorsqu’il est déséquilibré, cela peut provoquer :

- chute de cheveux
- pellicules
- démangeaisons
- cheveux ternes ou cassants

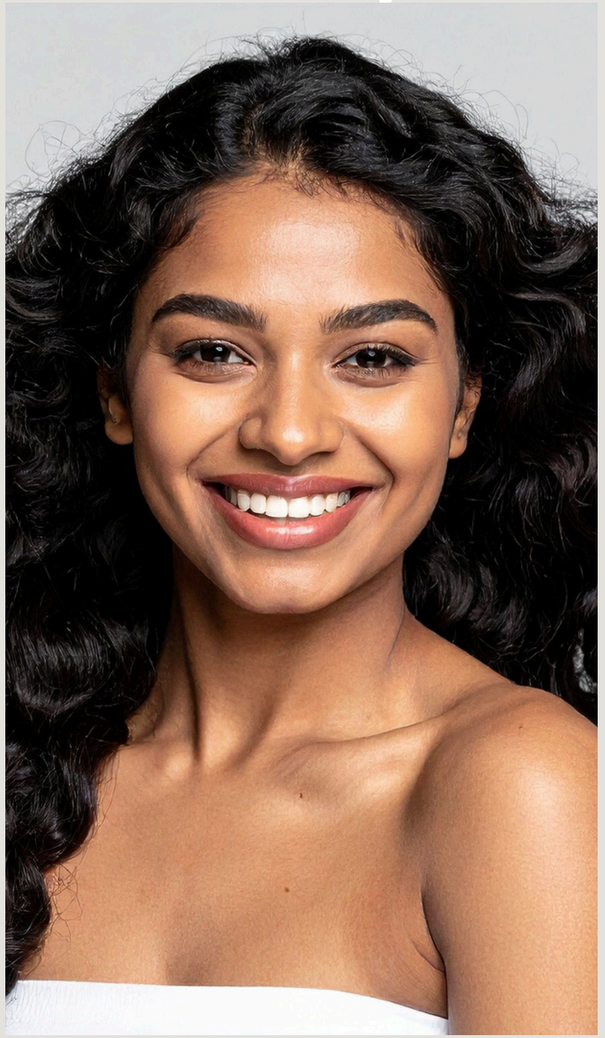
Les causes fréquentes :

- produits agressifs
- silicones occlusifs
- perturbateurs endocriniens
- inflammation
- stress

Une approche naturelle permet de restaurer l’équilibre.



Bain d’huile fortifiant (recette)



Huile fortifiante et stimulante pour la pousse

Ma recette signature

Cette synergie d’huiles végétales et essentielles nourrit le cuir chevelu, renforce les follicules et stimule la croissance des cheveux tout en respectant la fibre capillaire.

Ingrédients :

- 20 ml d’huile de ricin (renforce, épaissit et lutte contre la chute)
- 10 ml d’huile de moutarde (stimule la circulation sanguine du cuir chevelu)
- 10 ml d’huile de nigelle (apaisante, anti-inflammatoire, nourrit les racines)
- 3 à 4 gouttes d’huile essentielle de romarin (stimule la microcirculation et favorise la pousse)

Mode d’emploi :

1. Mélange les huiles dans un flacon en verre ambré de 40 ml.
2. Applique quelques gouttes sur le cuir chevelu propre ou légèrement humide. (toujours faire un test allergie dans le pli du coude 48h avant)
3. Masse doucement en mouvements circulaires pendant 3 à 5 minutes pour stimuler la circulation sanguine et réveiller les follicules.
4. Laisse poser 1 à 2 heures, ou toute la nuit pour un traitement intensif.
5. Lave ensuite avec un shampooing doux, de préférence naturel.

Bienfaits :

- Renforce les racines et prévient la casse
- Stimule la croissance et la densité capillaire
- Apaise les irritations et régule le cuir chevelu
- Favorise des cheveux brillants et souples

💡 Astuce holistique : dors sur une taie d’oreiller en coton ou en soie, évite le polyester qui fragilise la fibre capillaire et favorise les nœuds et la casse.

Transpiration et déodorant naturel

La transpiration est un mécanisme physiologique normal.

Elle participe à :

- la régulation thermique
- l’élimination
- l’équilibre cutané
- la communication biologique du corps

Bloquer la transpiration avec des sels d’aluminium n’est pas anodin.

Cela perturbe :

- les glandes sudoripares
- le microbiote cutané
- l’équilibre hormonal local

Les odeurs corporelles excessives proviennent souvent :

- d’un microbiote déséquilibré
- d’une alimentation inflammatoire
- d’un stress chronique
- d’une surcharge toxique



Déodorant naturel maison

Ma recette simple et efficace

Un déodorant qui respecte la peau et l’équilibre naturel du corps, sans perturbateurs endocriniens ni parfums artificiels.

Ingrédients :

- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude (absorbe les odeurs et régule la transpiration)
- 1 cuillère à soupe de graisse de coco (nourrit et hydrate la peau)
- 1 goutte d’huile essentielle de Tea Tree ou Palmarosa (optionnel, pour leurs propriétés antibactériennes , moi je préfère garder une odeur neutre)



Mode d’emploi :

1. Mélange bien le bicarbonate et la graisse de coco pour obtenir une pâte homogène.
2. Ajoute l’huile essentielle si tu le souhaites et mélange à nouveau.
3. Applique une petite quantité sous les aisselles propres et sèches.
4. Conserve dans un petit pot à température ambiante.

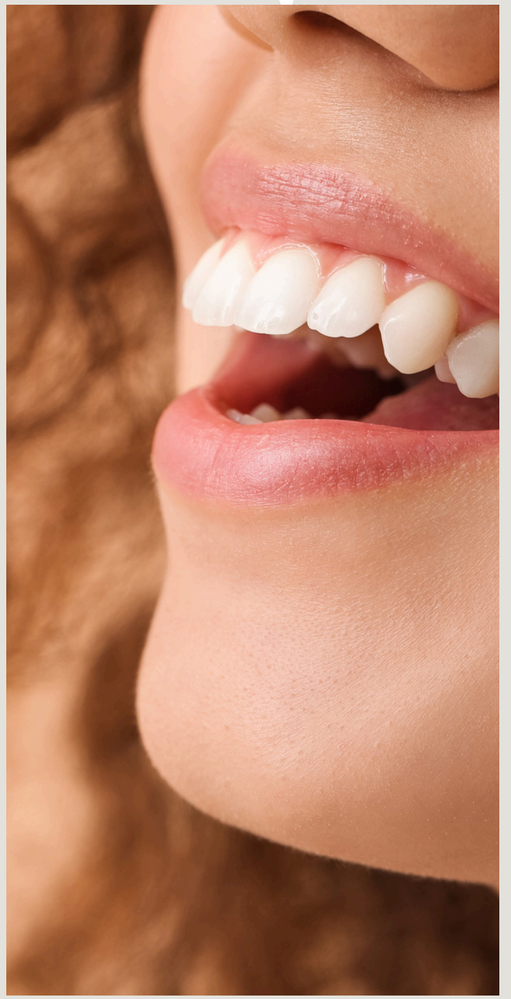
Bienfaits :

- Neutralise naturellement les odeurs
- Respecte le microbiote cutané
- Hydrate et protège la peau délicate des aisselles
- Évite les irritations et les produits chimiques agressifs



💡 Astuce holistique : applique en petite quantité, et laisse le corps respirer, la régularité est plus efficace qu’une couche épaisse.

Hygiène bucco-dentaire holistique



On ne le répète pas assez : une bouche saine, c’est une porte d’entrée vers l’équilibre global.
Les muqueuses buccales absorbent rapidement les substances , d’où l’importance d’utiliser des produits purs, sans fluor, sans perturbateurs endocriniens ni agents moussants synthétiques.

Le brossage conscient

Je me brosse les dents avec un dentifrice sans fluor, car :

- Le fluor perturbe la glande pinéale, véritable antenne énergétique du corps.
- Il affaiblit la thyroïde et peut créer un déséquilibre hormonal.
- Il n’apporte aucun bénéfice prouvé à long terme comparé à une hygiène naturelle et régulière.

💡 Choisis un dentifrice naturel à base d’argile, de menthe, de charbon actif ou d’huiles essentielles douces (comme la menthe poivrée ou la sauge)

Brossage complémentaire à la zéolite



Ajouter de la zéolite sur la brosse à dents humide.
Ce minéral naturel agit comme un aimant à toxines et métaux lourds, purifiant la bouche et les gencives en profondeur.

Propriétés de la zéolite (clinoptilolite)

- adsorption des toxines et métaux lourds
- effet purifiant
- soutien du microbiote buccal
- réduction des bactéries pathogènes
- contribution à l’équilibre oral

🌱 Résultat : haleine fraîche, gencives plus saines, bouche reminéralisée.

Bain de bouche à la graisse de coco

Bienfaits :

- Détox buccale douce
- Blanchiment naturel des dents
- Élimination des bactéries responsables de la mauvaise haleine
- Stimulation des organes internes via les méridiens buccaux (selon la MTC)



💫 Ce rituel ancestral purifie, revitalise et éclaire le sourire tout en soutenant la détox naturelle du corps.

Bain de bouche à l’eau de clou de girofle

Le clou de girofle est utilisé traditionnellement pour :

- soutenir la santé des gencives
- limiter la prolifération bactérienne
- apaiser les sensibilités

Préparation simple :
Infuser quelques clous de girofle dans de l’eau.

Utiliser en bain de bouche.

Utiliser ponctuellement.



Cohérence globale : réduire l’exposition quotidienne

Chaque produit appliqué sur la peau peut pénétrer l’organisme.
Réduire l’exposition aux substances agressives permet de :

- soutenir le foie
- préserver l’équilibre hormonal
- diminuer l’inflammation
- améliorer la qualité de la peau et des cheveux

La beauté naturelle est avant tout une **stratégie de santé.**



Progressivité et simplicité

Il n’est pas nécessaire de tout changer immédiatement.
Commence par :

- un produit à la fois
- une recette simple
- une habitude durable

La régularité apporte des **résultats visibles.**



PARTIE 7 – Beauté émotionnelle et système nerveux



La peau, le visage et le corps ne reflètent pas uniquement ce que nous mangeons ou appliquons.

Ils reflètent aussi :

- notre état nerveux
- notre niveau de stress
- nos émotions non exprimées
- notre fatigue intérieure

Un système nerveux épuisé accélère le vieillissement.
Une femme détendue **rayonne naturellement.**
La beauté commence aussi dans **le système nerveux.**

Le lien entre stress et vieillissement

Le stress chronique augmente le cortisol.

Un cortisol élevé peut entraîner :

- inflammation
- dégradation du collagène
- fatigue cellulaire
- troubles hormonaux
- teint terne
- cernes marquées

Le corps passe en mode survie plutôt qu'en **mode régénération.**
Or la **régénération est essentielle** pour une peau jeune.



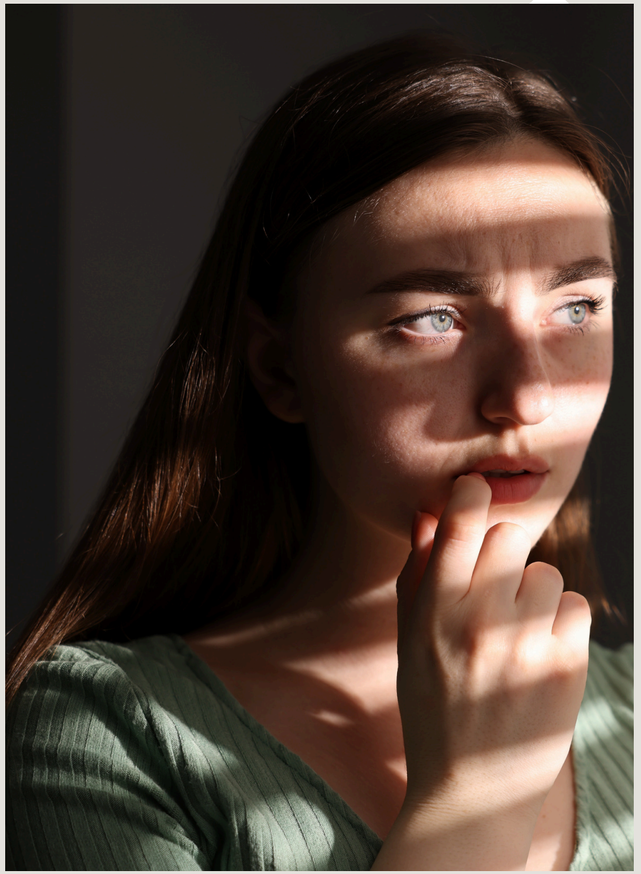
Les émotions imprimées dans le visage

Le visage est une carte émotionnelle.

Certaines tensions sont souvent liées à des états internes :

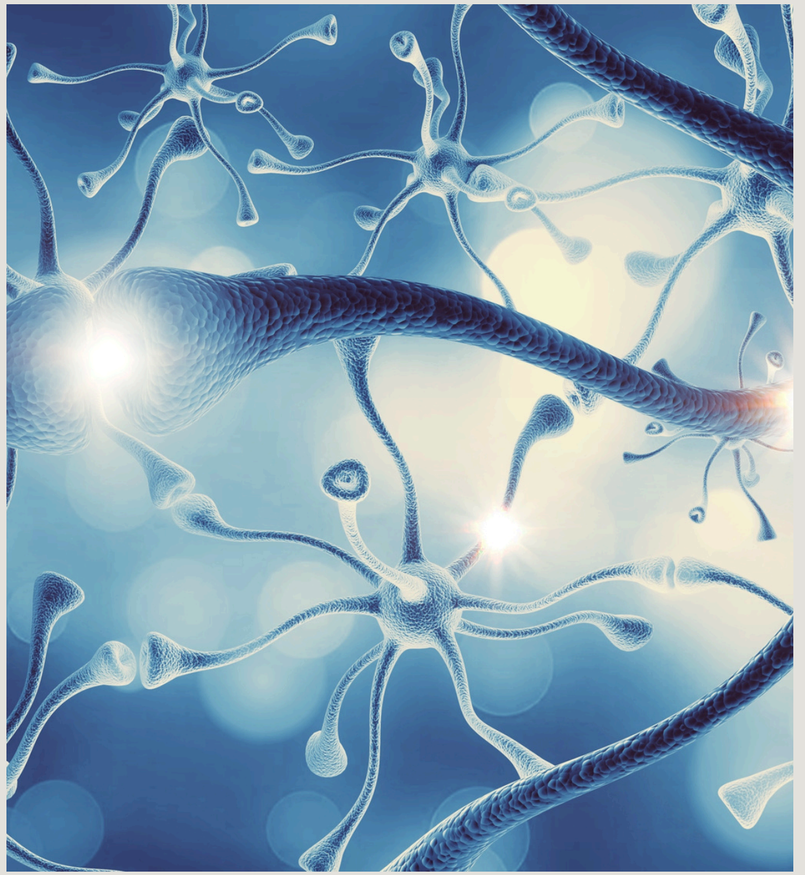
- **mâchoire serrée → contrôle, stress**
- **rides du front → inquiétude**
- **sourcils contractés → surcharge mentale**
- **traits tirés → fatigue nerveuse**

Relâcher les émotions relâche aussi les traits.



Le rôle du système nerveux parasympathique

Le système parasympathique est l’état de repos et de réparation.



C’est dans cet état que :

- la peau se régénère
- les hormones s’équilibrent
- la digestion fonctionne
- les tissus se réparent

Les pratiques qui activent cet état :

- respiration lente
- massage
- ventouses visage
- détente consciente
- moments de calme
- Complémentation
- Alimentation

Respiration et oxygénation cellulaire

Une respiration courte et rapide maintient le corps en stress.
Une respiration profonde permet :

- meilleure oxygénation
- détente musculaire
- réduction du cortisol
- amélioration du teint



Exercice simple :
Inspirer par le nez 4 secondes
Expirer lentement 6 secondes
Répéter 5 minutes.

Le repos : facteur anti-âge sous-estimé

Le sommeil est un pilier majeur de la beauté.
Pendant la nuit :

- la peau se répare
- le collagène se régénère
- les toxines cérébrales s’éliminent
- les hormones se rééquilibrent

Un manque de sommeil **accélère le vieillissement.**
La qualité du repos **compte autant que les soins.**



Apaisement émotionnel et rayonnement

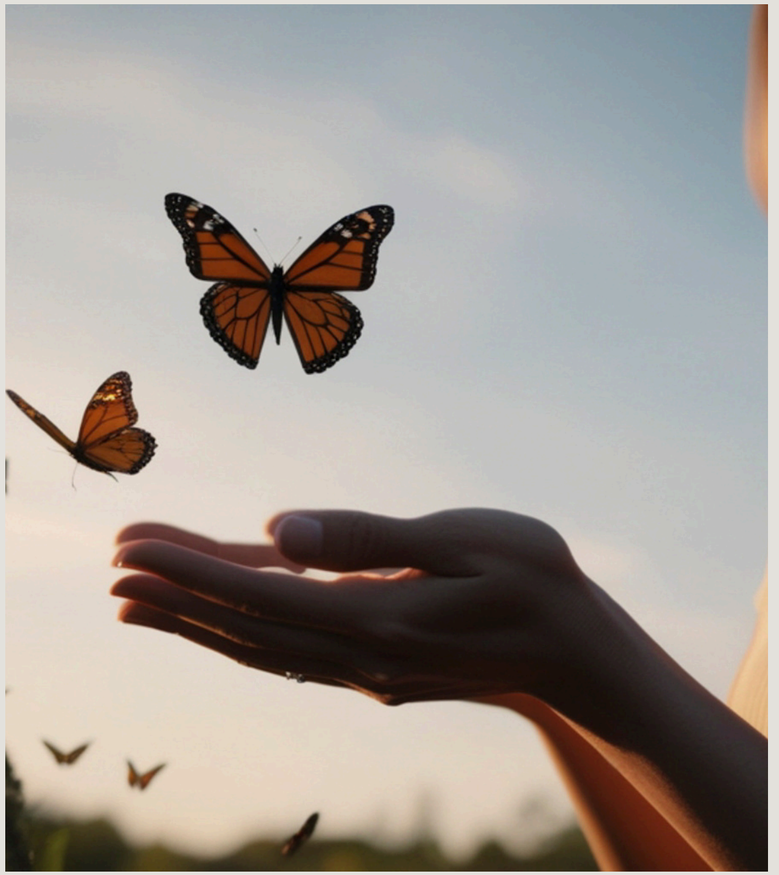
Une femme apaisée dégage naturellement plus de lumière.

Prendre soin de ses émotions peut passer par :

- écrire
- parler
- respirer
- ralentir
- se reconnecter à soi

La beauté ne vient pas seulement de ce que **l'on applique sur la peau.**

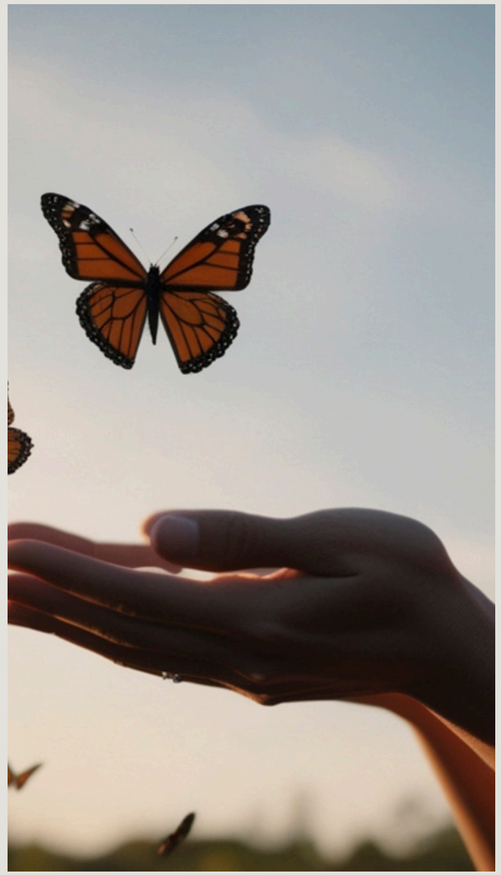
Elle vient aussi de **l'état intérieur.**



Conclusion – La beauté est un équilibre global

La beauté durable ne vient pas d’un produit miracle.
Elle est le résultat d’un équilibre entre :

- l’intérieur et l’extérieur
- la circulation et l’élimination
- le système nerveux et les hormones
- le corps et les émotions



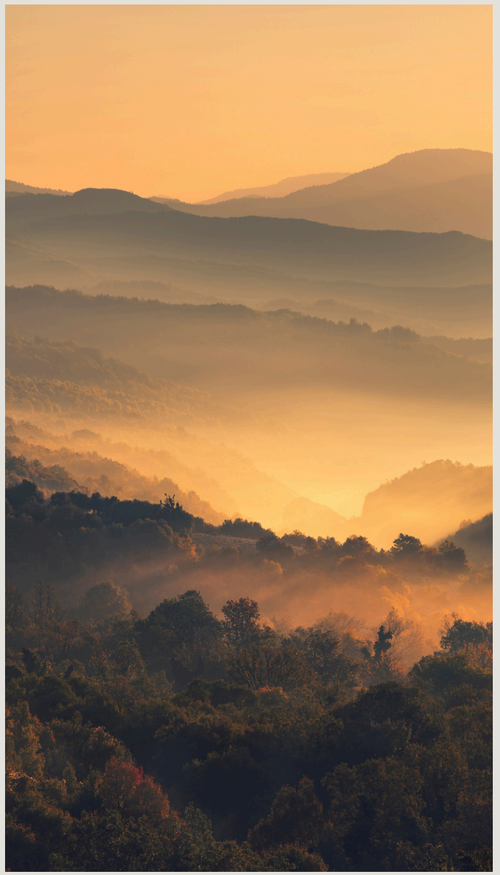
Lorsque le terrain est soutenu, que la circulation est fluide et que le système nerveux est apaisé, la peau retrouve naturellement :

- éclat
- tonicité
- fraîcheur
- vitalité

La beauté n’est pas quelque chose que l’on force.
C’est quelque chose que l’on **révèle.**

Protocole beauté holistique global

Voici une routine simple pour intégrer progressivement les principes du guide.



Routine quotidienne (5 à 10 minutes)

Matin :

- Eau tiède au réveil
- Respiration profonde quelques minutes
- Soins visage naturels adaptés
- Auto-massage ou drainage léger du visage

Objectif :

Activer la circulation et réveiller les tissus.

Alimentation et hydratation

Chaque jour :

- Eau de qualité
- Fruits et légumes frais
- Bons lipides (huile d’olive, nigelle, noix…)
- Réduction des produits industriels

Objectif :

Nourrir les cellules et soutenir le terrain.



Routine ventouses visage (2 à 3 fois par semaine)

Durée :

5 à 10 minutes

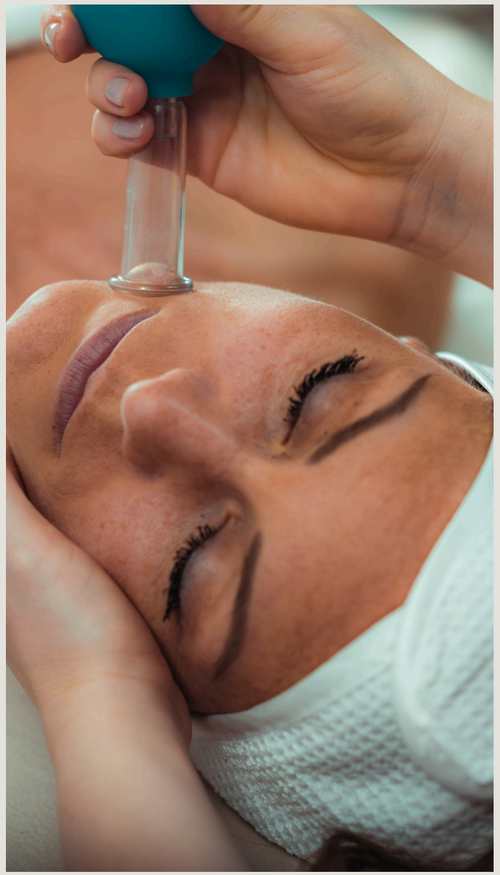
Étapes :

1. Appliquer une huile adaptée
2. Glisser les ventouses doucement
3. Respecter les zones sensibles
4. Terminer par un drainage léger

Objectif :

- stimuler la circulation
- relâcher les tensions
- améliorer l’éclat

La régularité est la clé des résultats.



Masque détox (1 à 2 fois par semaine)

Masque à la zéolite :

- purifier la peau
- absorber les impuretés
- soutenir l’équilibre cutané

Ne pas laisser sécher complètement.

Objectif :
Nettoyer en profondeur sans agresser.



Système nerveux et détente

Chaque jour :

- respiration
- moments de calme
- ralentissement conscient

Objectif :

Permettre au corps d’entrer en régénération.
Un corps apaisé vieillit moins vite.



Vision long terme

Les résultats visibles apparaissent avec :

- la régularité
- la cohérence
- la patience

La beauté naturelle est un processus.
Chaque petite action compte.



De coeur à coeur

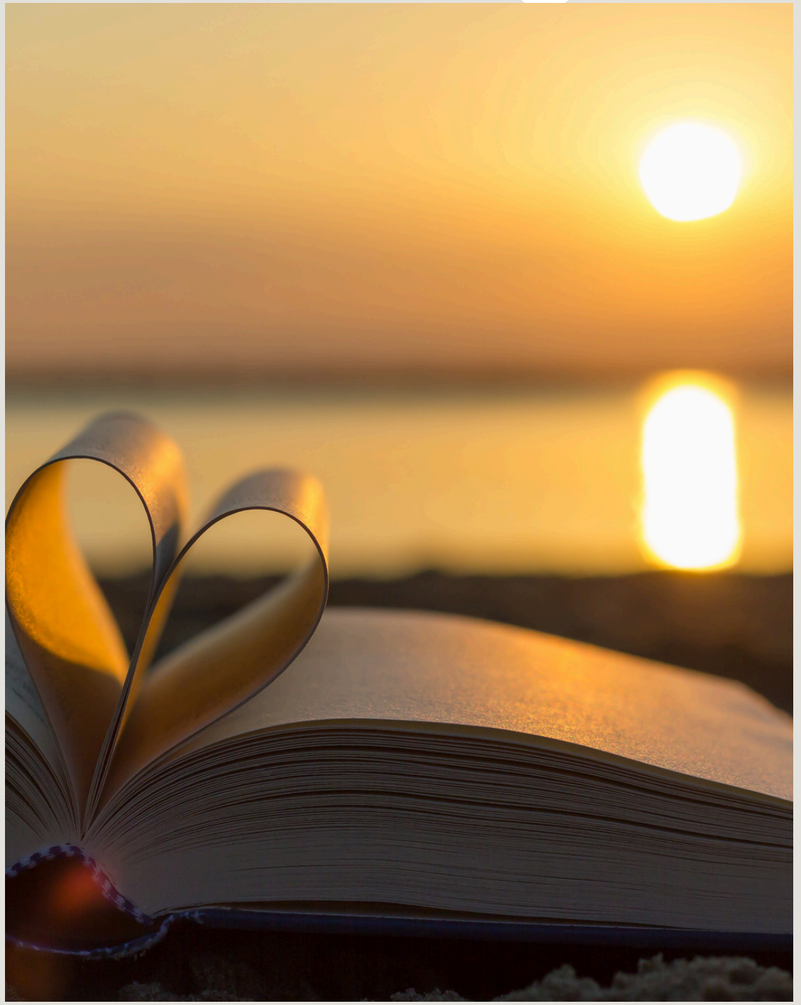
Si tu lis ces dernières lignes, c’est que tu fais partie de celles qui ont choisi la conscience plutôt que la consommation, le naturel plutôt que les produits toxiques.

Merci d’avoir pris le temps de plonger dans cet univers où la beauté se vit, se ressent, se respire, car elle est holistique.

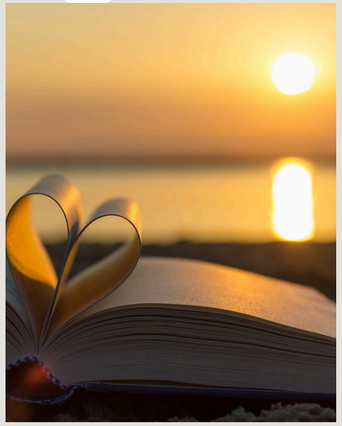
Ce guide est né de mon expérience, de mes recherches, mais surtout de ma foi profonde en la nature.

Tout ce que tu as lu ici, je l’applique chaque jour, sur moi, sur mes enfants, dans ma pratique, dans mes partages.

La beauté consciente commence le jour où tu décides d’arrêter d’intoxiquer ton corps… et de recommencer à l’écouter.



Droits d’auteur et utilisation du guide



Ce guide, “Beauté Holistique – Le guide naturel pour une beauté consciente”, est le fruit du travail personnel, de l’expérience et de la recherche de Lamiae Holistique.

Toutes les informations et textes présents dans ce guide sont protégés par le Code de la propriété intellectuelle (articles L111-1 et suivants).

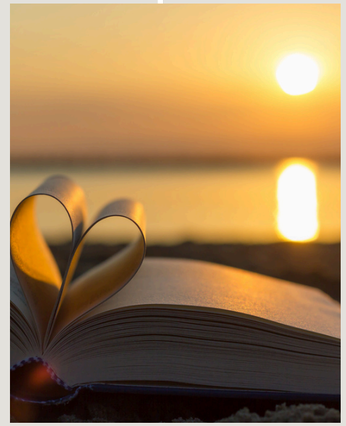
Toute reproduction, diffusion, modification ou utilisation commerciale sans autorisation écrite est strictement interdite.

Article L111-1 du Code de la propriété intellectuelle :
« L’auteur d’une œuvre de l’esprit jouit sur cette œuvre, du seul fait de sa création, d’un droit de propriété incorporelle exclusif et opposable à tous. »

Merci de respecter ce travail qui a été créé avec soin, passion et bienveillance. 🌿
Avec gratitude,
Lamiae

Informations importantes

Les conseils partagés dans ce guide s’inscrivent dans une démarche naturelle et préventive.
Les huiles essentielles sont des actifs concentrés et sont déconseillées aux femmes enceintes et allaitantes.
L’huile de nigelle, en usage interne comme externe, est également déconseillée durant la grossesse et l’allaitement.



En cas de traitement médical, de pathologie particulière ou de terrain sensible, il est préférable de demander l’avis d’un professionnel de santé.
Chaque corps est unique.

Écoute le tien et avance toujours avec discernement.