

Mon Guide Beauté



Comment prendre soin de sa peau?

L'alimentation

Ce que nous mangeons se reflète souvent sur notre peau.

Ce que vous mettez dans votre assiette aura un impact significatif sur l'aspect et la qualité de votre peau.

Les nutriments contenus dans les aliments sont essentiels à la régénération cellulaire, à la production contre les dommages environnementaux et à l'hydratation de la peau.

Les vitamines sont des micronutriments essentiels qui jouent un rôle clé dans le fonctionnement cellulaire : la cicatrisation, la réduction de l'inflammation, l'amélioration de l'élasticité et de la fermeté de la peau, l'atténuation des imperfections et le maintien d'une belle peau. Mangez des fruits, légumes, céréales, légumineuses...



Les minéraux sont essentiels à la bonne formation et au maintien de la structure cellulaire. Ils ont notamment des bienfaits antioxydants et anti-inflammatoires, mais pas seulement. En effet, des carences en minéraux peuvent entraîner des sécheresses cutanées, l'apparition d'imperfections, une cicatrisation plus lente... Mangez des amandes, noix, ... (oléagineux) et du chocolat noir.



Les acides gras essentiels, tels que les acides gras oméga-3 aident à maintenir l'hydratation de la peau.

Ils renforcent la barrière cutanée en empêchant la perte d'eau excessive, ce qui contribue à une peau plus souple et mieux hydratée. Grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires, ils sont indispensables pour les peaux à tendance acnéique ou avec des rougeurs. Ils jouent également un rôle important dans le maintien de l'élasticité de la peau. Ils aident à renforcer les fibres de collagène et d'élastine, ce qui contribue à une peau plus ferme et plus tonique. Mangez du poisson gras, des noix, des graines, de l'avocat, de huile de lin.



Le gingembre

Outre ses bienfaits antioxydants, le gingembre a aussi des propriétés anti-inflammatoires, ce qui en fait un allié de taille pour la peau, en particulier pour les peaux à tendance acnéique.



Le curcuma

Riche en antioxydants, cette épice utilisée en cuisine possède de nombreux bienfaits pour la peau.

Connu pour ses propriétés éclaircissantes naturelles, le curcuma favorise un teint plus lumineux. Il est un actif complet, puisqu'il va aussi aider à réguler la production de sébum, ce qui est bénéfique pour les peaux grasses ou qui ont des tendances aux imperfections (points noirs, boutons...)



Le thé vert

Il est riche en antioxydants, notamment en catéchines, substances naturellement présentes dans le thé vert, qui aident à protéger la peau contre les dommages des radicaux libres.

Les types de peaux

La peau normale

C'est une peau équilibrée. Elle n'est ni trop grasse, ni trop sèche. C'est un peu le Saint Graal des peaux.

La zone T (front, menton et nez) peut être légèrement grasse. La texture de la peau est douce (peau de pêche), lisse et le teint velouté. Elle a un aspect frais et une couleur rosée uniforme.

Pas ou peu de rougeurs. Absence d'imperfections.

Le maquillage tient normalement.



La peau mixte

Elle présente des spécificités qui la rendent souvent difficile à décoder et surtout à soigner.

Elle est caractérisée par une variation des types de peau sur les joues et la zone T.

Elle a tendance à être grasse et à avoir un aspect luisant sur la zone front, nez, menton, et à être normale ou sèche sur les joues. Elle a aussi des pores dilatés sur les joues et de possibles impuretés.

La peau mixte peut être :
normale à grasse, ou grasse à sèche.



La peau sèche

C'est un type de peau qui produit moins de sébum qu'une peau normale. Dû à cette carence, la peau sèche ne dispose pas des lipides dont elle a besoin pour retenir l'humidité et construire une barrière protectrice contre les agressions extérieures.

Elle a tendance à tirer. Elle semble tirillée, rugueuse et terne, et aura tendance à rider plus vite.

À savoir qu'avec l'âge, toutes les peaux se dessèchent.



La peau grasse

C'est un type de peau dont la production de sébum est accrue.

Elle se caractérise par un aspect brillant sur tout le visage, un grain grossier, une forte tendance à avoir des pores visibles et dilatés, des comédons (points noirs ou blancs), diverses formes d'acné, des imperfections et une peau plus épaisse.

Le maquillage ne tient pas forcément bien sur ces peaux.

Les peaux grasses sont en revanche les peaux qui vieillissent le moins vite.



Conseils & astuces

Draps :

Changez votre taie d'oreiller une fois par semaine et vos draps maximum toutes les deux semaines, cela améliorera sensiblement l'état de votre peau.

Je vous conseille idéalement une taie en soie.



Pinceaux et éponges à maquillage :

Nettoyez-les au moins une à deux fois par semaine.

Utilisez une serviette spécialement pour le visage et changez-la toutes les semaines.

Le téléphone portable :

Évitez de le coller sur votre visage, utilisez le haut-parleur ou des écouteurs.

Pensez à nettoyer votre téléphone à l'aide de lingettes, car il est rempli de bactéries.



Évitez de manger trop sucré :

Les aliments transformés sont à bannir, ils peuvent être responsables de problèmes de peau et ne sont pas des alliés de notre santé.

L'alcool et le tabac :

La cigarette a pour effet de détruire les cellules et d'accélérer le vieillissement de la peau.

L'alcool sature le foie, mais il engendre des pics de glycémie qui favorisent une montée d'hormones et accentue l'inflammation du corps.

Vous pouvez aussi le payer sous forme de boutons...



Évitez les aliments trop gras :

La charcuterie et la viande rouge peuvent provoquer des dégâts entraînant une dégradation de la peau. Les aliments gras conduisent ainsi à la formation d'acné sur le visage et le corps.

Pour éviter de ternir votre teint, vous devez éviter de consommer des aliments gras et favoriser la prise de compléments alimentaires pour une peau à imperfections. Une alimentation équilibrée veut dire que certains aliments peuvent être consommés, mais à petites doses.



Hydratez-vous bien :

La condition pour avoir une peau éclatante au quotidien est de s'hydrater correctement. Que vous ayez une peau sèche, grasse ou mixte, l'hydratation ne doit pas être prise à la légère. En buvant le plus d'eau possible, vous maintenez une hydratation constante, et ce conseil figure parmi les plus essentiels pour avoir une belle peau. Vous devez boire au moins 1,5 L d'eau par jour pour assurer l'hydratation de votre peau. Boire de l'eau ou prendre des compléments alimentaires pour hydrater la peau est l'un des premiers gestes à adopter.

Consommez des vitamines et des antioxydants.

Les fruits et les légumes sont des sources de vitamines importantes mais nos modes de vie ne nous permettent pas toujours d'en consommer en quantités suffisantes. Par conséquent, vous pouvez vous supplémenter en vitamines antioxydantes sous forme de compléments alimentaires pour la peau. Parmi les vitamines antioxydantes efficaces pour la peau, on retrouve notamment la vitamine E et la vitamine C.

La constipation et les boutons

La constipation fait partie des facteurs qui engendrent des problèmes de peau persistants car elle ne permet pas une évacuation normale des toxines.

Qui dit stagnation de toxines à l'intérieur de soi, dit prolifération de celles-ci dans tout l'organisme et saturation des émonctoires. Pensez à vous masser 5 minutes par jour le ventre avec une huile essentielle de menthe poivrée.



Le Kombucha et ses bienfaits

Le Kombucha est LA boisson pour faire le plein de vitalité et de force ! Acides aminés, sels minéraux, vitamines, oligo-éléments, enzymes et antioxydants composent cette boisson gazeuse. Son apport en sucre est relativement faible comparé aux boissons gazeuses présentes sur le marché.

Sur le système digestif

Saviez-vous que le Kombucha est réputé pour ses actions sur le système digestif ? Et c'est même la principale raison qui fait la réputation du Kombucha !

Le Kombucha contient une grande quantité d'enzymes et de probiotiques qui aident à renforcer la flore intestinale. Sa consommation améliore la digestion et le fonctionnement du transit.



De plus, associé à une bonne hygiène de vie, le Kombucha peut aider à la perte de poids. La faible quantité de sucre présente dans cette boisson fermentée vous permet d'avoir une alternative aux boissons habituellement sucrées que vous prenez. Le Kombucha contient également de l'acide glucuronique qui aide à détoxifier le corps et en particulier le foie. Le Kombucha est un donc allié pour retrouver un système digestif.

Le ralentissement du vieillissement

Le Kombucha contient des propriétés antioxydantes. Ces dernières permettent de contrer la formation de radicaux libres.

Dans les soins pour le visage, le kombucha fait office de peeling grâce à ses enzymes. Il élimine les cellules mortes et permet d'en générer de nouvelles : le teint est ainsi plus lumineux et uniforme. Il permet aussi de diminuer l'acné.



LES BONNES HABITUDES POUR LA PEAU

Les 3 piliers essentiels pour entretenir sa peau

Démaquiller & nettoyer

Notre peau vit et respire. Elle doit s'adapter aux agressions extérieures (comme la pollution par exemple) ou encore le maquillage, qui vient perturber l'équilibre de la peau.

Le démaquillage et le nettoyage sont importants. Attention à utiliser des produits doux et adaptés à votre peau, pour ne pas aggraver le pH et détériorer la peau.



LES BONNES HABITUDES POUR LA PEAU

Les 3 piliers essentiels pour entretenir sa peau

Tonifier

La lotion est une base qui finalise le nettoyage en apportant de l'éclat et de l'hydratation et permet de neutraliser l'effet calcaire de l'eau.

Action ciblée selon les besoins de la peau.



LES BONNES HABITUDES POUR LA PEAU

Les 3 piliers essentiels pour entretenir sa peau

Hydrater et nourrir

Il est important de soutenir l'hydratation de la peau par des soins adaptés;
une crème hydratante notamment.



LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES BEAUTÉ

- Huile de bourrache de LMP Santé : permet d'hydrater la peau de l'intérieur pour lui apporter souplesse et élasticité. Elle s'avère très utile pour les peaux sèches, matures, et sensibles.
- Anti-âge de LMP santé : un puissant anti-âge pour prévenir ou atténuer les signes de vieillissement cutané (rides, ridules). Il permet de régénérer et redonner de l'élasticité à la peau. Un super complément à base de collagène et d'acide hyaluronique.
- Belle peau de LMP Santé : protège les cellules contre le stress oxydatif, lutte contre le vieillissement prématuré de la peau et aide à maintenir une belle peau (mon chouchou).
- Physio'mega 3 de LMP Santé : un super complément alimentaire qui apporte des acides gras essentiels de la série oméga-3. Les oméga-3 sont reconnus pour leur effet bénéfique sur la régulation du stress, la lutte contre les inflammations et le maintien des capacités du cerveau et de la vision.



Pourquoi consommer des compléments alimentaires ?

Il se peut qu'à certaines périodes de notre vie, nous ayons des carences. Dans ce cas, les compléments alimentaires peuvent être une aide. Plus généralement, c'est parce que notre alimentation est de plus en plus pauvre en nutriments. L'évolution de nos habitudes alimentaires, ainsi que les manières de produire ce que l'on mange, font que notre alimentation ne couvre pas les besoins nutritionnels de notre organisme.

Plusieurs facteurs peuvent expliquer le fait que les aliments que l'on consomme ont perdu une grande partie de leur valeur nutritive :

- la production intensive qui appauvrit les sols en minéraux,
- une production intensive de laitages et viandes qui pousse les producteurs à créer des élevages de grande taille et donc de nourrir et élever les animaux dans de mauvaises conditions,
- l'utilisation d'engrais chimiques et de pesticides,
- la consommation en hausse de plats préparés industriels pauvres en nutriments.

Les compléments alimentaires permettent donc d'apporter à l'organisme les vitamines, minéraux et nutriments dont il est en carence, pour maintenir son équilibre, rester en forme et être ainsi mieux armé face aux agressions extérieures.

Les meilleures infusions pour prendre soin de la peau

Infusion de camomille : la camomille possède des propriétés anti-inflammatoires et apaisantes pour la peau. En buvant tous les jours une tisane de camomille, vous réduirez les rougeurs et les irritations de votre peau, tout en lui apportant un meilleur éclat.

Infusion de thé vert : riche en antioxydants, le thé vert est l'un des meilleurs pour la beauté de la peau. Il permet de la protéger contre les radicaux libres, et de réduire les signes de l'âge. Le thé vert possède également des propriétés anti-inflammatoires, qui peuvent aider à soulager et réduire les imperfections cutanées.

Infusion de menthe poivrée : outre ses propriétés rafraîchissantes, l'infusion de menthe poivrée permet également d'apaiser la peau. Elle contribue à la régulation de l'excès de sébum, mais aussi à la réduction des rougeurs. Pour finir, l'infusion de menthe poivrée peut favoriser une peau plus éclatante.

Infusion de calendula : Le calendula possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, qui aident grandement à apaiser la peau. Elle permet également d'améliorer l'éclat et la texture de la peau, pour une douceur et une meilleure santé de celle-ci.

Infusion de curcuma : Puissant anti-inflammatoire, le curcuma en tisane peut aider à réduire les problèmes de peau comme les rougeurs ou l'acné par exemple. Grâce à ses propriétés antioxydantes, le curcuma favorise également une peau plus éclatante et plus lumineuse.

Infusion de rooibos : Le rooibos est riche en antioxydants et en vitamine C, ce qui en fait un excellent choix pour une peau éclatante. Il peut aider à améliorer la texture de la peau, à réduire les signes de l'âge et à favoriser une peau plus radieuse.



Le saviez vous ?

Le collagène est une protéine essentielle à la structure de la peau (élasticité, régénération, hydratation, souplesse, résistance) dont la quantité diminue d'environ 1% par an à partir de 25 ans.

Pensez à en consommer pour combler cette perte naturelle et favoriser sa production grâce à des aliments riches en vitamine C.

L'acide hyaluronique

Cette molécule, capable de retenir jusqu'à 1000 fois son poids en eau, apporte à la peau son rebondi et son éclat. Sa production baisse de 6% chaque décennie entraînant un relâchement cutané, l'apparition de rides, etc.

La vitamine C

Connue pour ses propriétés antioxydantes, la vitamine C aide à protéger la peau contre les dommages causés par les radicaux libres, favorise la production de collagène et améliore l'éclat de la peau.

Le zinc est un minéral important pour la santé de la peau.

Il aide à réguler la production de sébum, favorise la cicatrisation et aide à prévenir les imperfections (fruits de mer, graines de courge, légumineuses, etc.)



Vous avez aimé lire mon guide beauté ?

Alors il est fort possible que vous aimiez lire :

- Mon livret nutrition
- Mon livre : Naturellement belle au quotidien version numérique ou papier
- Mon ebook sur les chakras



CODES PROMO

"Mon programme Beauté" par Marine Esthétique

Bénéficiez de 5€ avec le code PROGBEAUTE5 sur le site marineesthetique.fr

Routine beauté détaillée, conseils et astuces sur les étapes essentielles pour prendre soin de la peau de votre visage, techniques d'automassage avec le gua sha et le rouleau jade et développement des bases du maquillage. Le tout dans plus d'une heure de contenu vidéo à regarder quand vous le souhaitez.

"Mon programme beauté" est complémentaire au livre et développe plus en détails certaines parties de ce dernier.

Vidéo automassage du visage

Apprenez à vous automasser le visage grâce à cette vidéo. Rendez-vous sur la boutique marineesthetique.fr et utilisez le code VIDEO5.

Bénéficiez de 5€ de remise.

Les compléments alimentaire LMP Santé

Profitez de 5€ de réduction dès 65€ d'achats, valable en cabine cocooning ou sur le site marineesthetique.fr avec le code LMP5.

Mon livre Naturellement belle au quotidien

Saviez-vous que la beauté de votre peau est due à plusieurs facteurs ?

De la manière dont vous en prenez soin de l'extérieur (routine, soins, crèmes, cosmétiques, etc.) mais aussi de la manière dont vous en prenez soin de l'intérieur.

Et oui, tout est lié ! Et votre peau est le reflet de ce qu'il se passe à l'intérieur de vous (états physique et émotionnel).

Ces thèmes, qui me passionnent, sont ceux que j'explore dans ce livre. Vous y découvrirez les bases pour prendre soin de votre peau et les soins qui conviennent spécifiquement à vos besoins. Tout au long du livre, vous apprendrez à en connaître davantage sur les soins naturels ainsi que les aliments et les plantes beauté.

Ce livre se veut pratique pour que vous puissiez incorporer dans votre quotidien les petites choses qui nous font du bien. Vous y trouverez donc des astuces, des conseils et des recettes beauté.

Bénéficiez de 5€ avec le code LIVREBOOK5 pour la version PDF ou LIVREBOOK pour la version papier sur le site marineesthetique.fr