

LE NATUREL ET LE BIO

MON GUIDE DE BEAUTE



Lilou
0 Naturel

Réalisation : Liliane MONTROYA.
Octobre 2018.

INTRODUCTION

Ce livre vous transporte vers un voyage au cœur du beau, du simple et du facile, pour votre beauté.

Il est temps de se libérer de tous ces mensonges du marketing et de se recentrer sur l'authenticité, le vrai des produits naturels.

Rien de mieux pour votre peau, votre santé, votre budget et aussi pour la protection de la planète.

Ce livre vous propose tous les outils indispensables pour changer votre façon de consommer dans votre salle de bains, mais aussi dans le quotidien.

Vous allez découvrir tout au long de cette promenade, des recettes faciles à réaliser, adaptées spécialement à votre type de peau.

La beauté ne se résume pas qu'à l'apparence. C'est une histoire qui se vit de l'intérieur.

Si elle embellit nos visages par le biais des crèmes, lotions et autres cosmétiques,



elle va de pair avec une alimentation saine et équilibrée.

SOMMAIRE

I – Choix du naturel et du bio.

- ⑩ Quels avantages
- ⑩ Les effets sur la peau
- ⑩ Quelques notions de base

II – Rituels de beauté.

- ⑩ Nettoyage/Démaquillage du visage
- ⑩ Hydratation
- ⑩ Soins clôture cette 1^o partie du livre .

III – Quels ingrédients.

- ⑩ Les huiles végétales
- ⑩ Les hydrolats
- ⑩ Autres produits actifs et émulsifiants

IV – Recettes.

- ⑩ Démaquillant
- ⑩ Soins hydratant : crèmes
- ⑩ Élixir
- ⑩ Crème solaire
- ⑩ Déodorant
- ⑩ Parfum solide/concrète

V – Boutique Slow-Cosmétique .

Pour ceux et celles qui préfèrent le PRODUIT déjà FINI, je vous conseille ce site, qui milite pour une cosmétique écologique et plus raisonnable.
Il suffit de cliquer sur le logo.



NOUS MILITONS POUR UNE COSMÉTIQUE PLUS SENSÉE

I – Choix du Naturel et du Bio.



Aujourd'hui les polémiques sur la qualité de notre consommation se multiplient. Elles sèment le doute sur notre - alimentation – hygiène – beauté – soins.

De nombreux des articles font la une sur les conséquences désastreuses sur notre SANTE.

Soyons vigilant, modifions notre façon de consommer, apprenons à nos enfants des gestes simples et naturels.

Le naturel, le bio, ont leur place dans notre quotidien, mieux consommer, moins dépenser et protéger notre planète.

⑩ Quels avantages.

- **pour son efficacité.** 100% d'ingrédients sont naturels et bio. Les huiles, hydrolats utilisés dans les produits de beauté prouvent des résultats efficaces et parfois supérieurs aux ingrédients de synthèse.

- **pour sa tolérance.** Chaque ingrédient utilisé, s'adapte à tous les types de peau. Il n'y a aucun danger d'utilisation.

- **pour sa naturalité.** Un produit certifié Bio dispose d'une sérieuse traçabilité. Un minimum de 98% d'ingrédients sont issus d'origine naturelle et un mini de 10% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.

⑩ Quels effets sur la peau.

Quelques produits de base sont nécessaires pour un résultat bien plus efficace que la cosmétique conventionnelle.

Des **huiles vierges**, de l'**eau**, de l' **hydrolat** ou eau florale, quelques **compléments** sont suffisants pour retrouver un regard radieux et sain.

Précieux et naturels tous ces produits sont extraits de végétaux. Ils ne sont pas dangereux. Ils apportent : bienfait, soin et nous cajolent en douceur.

Ils corrigent les imperfections de la peau, illuminent le regard, redonne souplesse et beauté.

★ De même les molécules biochimiques fines des huiles essentielles sont véhiculées dans la peau par une action rapide, immédiate. Elles fusionnent facilement avec le film hydrolipidique



⑩ Quelques notions de base.

Il est utile dans un premier temps de se rappeler de quelques règles pour s'assurer au maximum de la **sécurité** d'emploi des produits que l'on va utiliser pour une préparation.

Ensuite la règle consiste à sélectionner des actifs de **bonne qualité** qui vont correspondre à notre type de peau et à notre problématique à traiter.

De respecter des règles d'**hygiène**. Les mains, les ustensiles, les produits utilisés (fraîcheur).

Enfin la dernière règle est d'utiliser un **bon dosage**. Les erreurs sont souvent sans conséquences en terme de sécurité, SAUF en ce qui concerne les actifs. Ce sont des produits très concentrés : huiles essentielles notamment qui peuvent-être très irritantes si elles sont sur-dosées.

★ L'utilisation des huiles essentielles doit se faire sous contrôle car elles sont irritantes et dangereuses si elles sont mal dosées.

★ Précautions à prendre pour la femme enceinte et les enfants au-dessous de 6 ans.



⑩ Nettoyage/Démaquillage du visage.

Pour tous les types de peau, pour les hommes et les femmes.

Le **soin du visage**, doit devenir une **habitude au quotidien**. Sans cela le teint devient terne la peau perd son éclat et devient propice aux impuretés (apparition de boutons).

Et lorsque la peau reste sans soins elle **VIELLI** plus vite.

★ **Nettoyer le visage et le cou.**

Avec une EAU FLORALE spécifique :

- **hydrolat de Rose** = régénère - tonifie les peaux fatiguées - combat les rides - cicatrisante. **Indiqué pour** : la couperose – eczéma – inflammation de la peau.

- **hydrolat de Lavande Vraie/Fine** =(ces utilisations ne sont valables qu'avec de la Lavande vraie ou *lavandula angustifolia*). Relaxant – apaisant .
Indiqué pour : soulager les problèmes de peau : brûlures, plaies, peau irritée et fragile.

- **hydrolat de menthe poivrée** = rafraîchissant – astringent – tonique.
Indiqué pour : les problèmes d'acné - dilatation des pores – rougeurs.

- **hydrolat d'hélichryse italienne** = tonique cutané – apaisant – revitalisant.
Indiqué pour : atténuer les rougeurs – diminue les cernes et poches sous les yeux – soulage les démangeaisons.

- **hydrolat de fleur d'oranger** = apaisant – régénérant – adoucissant.
Indiqué pour : clarifier le teint – anti-âge – purifier la peau.

★ **Éviter les produits à base d'agrumes pour une exposition au soleil. Ils sont photosensibilisants.**

- 5 -

Avec un LIMINENT : c'est un mélange pour moitié d'eau de chaux et d'huile végétale bio.

PROPRIETE : l'eau de chaux est un produit alcalinisant, c'est à dire qu'il augmente le PH des préparations acides et il est détergent. Il n'y a aucun danger.

- Un soin ancestral qui a fait ses preuves sur les fesses de bébé.

PREPARATION : se munir d'un flacon stérile (désinfecté) de contenance d'environ 100ml. Mesurer en partie égale l'eau de chaux et l'huile végétale de votre choix.

Exemple : **50ml** d'eau de chaux et **50ml** d'huile végétale.

- Le choix de l'huile végétale bio n'a pas d'importance : soit d'olive – d'amande douce – de noisette...etc.

Mon choix se fait en fonction de sa qualité : bio et la moins chère.

UTILISATION : l'huile permet de supprimer toutes traces de maquillage – de nettoyer en profondeur les impuretés.

Avec un SAVON saponifié à froid.

Une méthode artisanale d'un mélange de corps gras (huile végétale) et d'un agent alcalin (soude). Il n'est pas chauffé ainsi il contient toutes ses vitamines, le corps gras et autres particules bénéfiques. Il est riche en glycérine végétale, **ce qui n'est pas le cas dans les autres savons industriels.**

PROPRIETE : il est doux, n'agresse pas la peau. Il est traitant, proche d'un soin. Il garde toutes ses propriétés : antioxydant – vitaminé – nourrissant.

Le choix dépendra de vos propres besoins, de votre structure de peau et votre envie.

Un choix parmi tant d'autres dans la boutique slow-cosmétique. Il vous suffit de cliquer sur la photo.



- **Le Gommage/Masque.**

Consacrez quelques minutes à ce soin pour une bonne hygiène de la peau. Il nettoie en profondeur – stimule et active le renouvellement cellulaire.

Une fois par semaine au minimum sera nécessaire pour enlever les peaux mortes et éviter les tâches sur le visage. SAUF pour les peaux déshydratées et fragiles.

Je choisis pour ce soin : les **argiles**. Un extrait de roche sédimentaire naturelle. Riche en sels minéraux, en oligo-éléments.

Les ARGILES.

★ **VERTE** : la plus active, la plus riche de toutes. **PROPRIETE** : purifiante – équilibrante – anti-inflammatoire – sèche les boutons.

Indiquée pour : les peaux à tendance grasse.

★ **BLANCHE** : appelée aussi kaolin. **PROPRIETE** : adoucissante – assainie – redonne de l'éclat à la peau- pouvoir anti-grise mine.

Indiquée pour : tous les types de peau -épiderme délicat – peaux sèches.

★ **ROUGE** : riche en oxyde de fer. **PROPRIETE** : illumine le teint – apaise les inflammations – améliore la micro circulation - purifie en douceur.

Indiquée pour : tous types de peau.

Il en existe d'autres : - ROSE : pour les peaux sensibles et fragiles

- JAUNE : pour les peaux sujettes aux rougeurs et à la couperose.

Légèrement exfoliant, les argiles ont plusieurs propriétés. A la fois de nettoyer en profondeur, de traiter et de nourrir la peau. Pour cela on préférera :

- d' y ajouter de l'eau pour un effet exfoliant/masque
- d'y ajouter de l'huile végétale pour un effet nourrissant
- d'y ajouter un hydrolat pour un effet traitant.

⑩ Hydratation.

Comprendre pourquoi protéger la peau.

La peau de votre corps à besoin que l'on prenne soin d'elle.

Le visage est la partie la plus dévoilée, la plus vulnérable aux intempéries et toutes agressions extérieures. C'est elle que l'on remarque en premier.

Un moment pour soi est un moment de soin – de détente et de bien-être qu'il faut privilégier.

STRUCTURE.

Au niveau superficiel (cornée) de l'épiderme une protéine : **la kératine**, qui aide à l'imperméabilisation de la peau et la protège de l'environnement extérieur. On parle de film hydrolipidique fait d'eau 70 %, et de corps gras 2 % .

La partie moyenne de la peau le derme est un tissu très complexe : innervé – vascularisé sur lequel repose l'épiderme.

Ce tissu donne à la peau sa tenue, son élasticité, sa force.

L'HYDRATATION, le point qui nous intéresse ici, consiste à éviter à la peau de perdre l'eau contenue

dans l'épiderme. L'huile contenu dans un soin , va permettre le passage de l'eau à travers le ciment intercellulaire de la peau.

COMMENT CELA FONCTIONNE ?

La cornée joue un rôle de protection. Elle retient et cible l'eau contenue dans les produits hydratants, alors que les corps gras empêchent l'évaporation.

Un soin apporté au quotidien va apporter à la peau les éléments dont elle a besoin : les corps gras mais aussi l'eau.

★ Il est possible que la peau n'absorbe pas correctement ces corps gras. Dans ce cas précis la peau souffre de sécheresse, il lui faudra un soin spécifique.

Il faut retenir cependant dans ce chapitre qu'Une BELLE PEAU, dépendra d'un tout, c'est à dire de :

- 1 – l'hygiène
- 2 – du soin
- 3 – l'alimentation
- 4 – l'activité.

Que l'on apportera au quotidien à son CORPS.



10 LES SOINS.

Choisir des soins **BIO** présentent une meilleure affinité avec les constituants naturels de l'épiderme. Il sont mieux assimilés étant issus des plantes et ne contenant aucun produit chimique.

Après avoir ciblé votre type de peau par rapport à plusieurs critères : (sexe – âge - aspect – grain – ressenti – santé – particularité – problème), il est essentiel d' **ECOUTER SA PEAU.**

Cela s'explique par le fait que chacun a sa propre perception.

L'aspect de la peau se modifie aussi par rapport , à la saison, à l'état général, à un changement quelconque.

Pas facile tout cela, mais **CHOISIR** de rester au plus près de la nature reconditionne la sensibilité, l'attention et procure du bien être.

Par la suite après avoir adopté une meilleure et naturelle hygiène il vous sera plus facile de faire votre propre choix.

Pour **VOUS** seulement **3 produits** seront suffisants pour entretenir au mieux votre SOIN AU QUOTIDIEN.

- ★ Un nettoyant doux
- ★ Un hydrolat ou eau florale
- ★ Une crème hydratante.



Une éponge naturelle pour nettoyer sa peau. Pour en savoir plus vous pouvez cliquer sur l'image.

Mon prochain chapitre sera consacré à vous fournir toutes les recettes et leur composition.

Il traitera les points suivants :

- ⑩ Des soins spécifiques à chaque type de peau.
- ⑩ Des soins qui seront ciblés : pour les jeunes (peau acnéique).
- ⑩ Une sélection d'ingrédients pour vos soins du visage (peau normale – déshydratée – mature – grasse).
- ⑩ Des soins spécifiques pour les peaux sensibles.
- ⑩ Des soins spécialement pour les hommes.

