TYPE DE PEAU.

Nous savons tous(tes), comment se présente notre grain de peau pour l'avoir vérifié tout au long de ces années, minutieusement.

- Mon petit sondage, ainsi que votre propre perception, vous donne le résultat et détermine votre type de peau.

Si vous hésitez, vous pouvez revoir ci-dessous mon article qui traite ce sujet.

-----► DETERMINER VOTRE TYPE DE PEAU

LA PEAU.

Le grand régulateur de notre peau, poils, cheveux est le SEBUM.

Nous nous concentrons ici sur la peau. Il faut savoir que le sébum peut influencer les différents problèmes de peau.

ACNÉ par exemple.

En lien direct avec les glandes, le sébum est fabriqué sous stimulation hormonale, d'où apparition de **boutons** (points noirs et points blancs) par exemple à la puberté.

Ce problème résulte d' un dysfonctionnement de la production de sébum et à une déficience de la vitamine E (antioxydante), qui joue un grand rôle sur le maintien de l'équilibre de la peau.

Le **SÉBUM** est une substance huileuse sécrétée par les glandes sébacées. La sécrétion du sébum (la séborrhée) participe au maintien de l'hydratation et à la souplesse de la peau.

Le sébum détermine ce que votre peau a besoin pour garder son équilibre et préserve le maintien du film protecteur qui joue un rôle de barrière à toutes les agressions extérieures (équilibre de la flore bactérienne cutanée).

Trop de sébum, la peau brille, pas assez elle "tiraille", elle est inconfortable.

LES SOINS pour :

I - UNE PEAU NORMALE.

Elle se présente confortable, avec un toucher lisse, un grain serré. La peau ne brille pas, elle ne tire pas elle est douce.

Pour la peau normale il faut : maintenir son hydratation et lui apporter une protection.

Essentiellement un bon équilibre entre eau et lipides sera nécessaire pour maintenir une peau en bonne santé et pour lui permettre de fabriquer naturellement le sébum et le ciment lipidique de son épiderme.

LES INGRÉDIENTS.

Pour ce type de peau, vous avez le choix d'une **huile végétale** parmi la sélection. Vous pourrez l'appliquer délicatement sur la peau humidifiée matin et soir. Une noisette suffit.

- *pour les peaux jeunes* : jojoba - onagre - macadamia.
- *pour les peaux matures* **:** argan - rose musquée - karité.

En complément, une brume d'**hydrolat** ou d'eau florale sur le visage, permettra une meilleure pénétration des lipides.

Humidifier son visage avec l'eau florale, puis appliquer sur la peau encore humide l'huile végétale.

- *pour les peaux jeunes* **:** fleur d'oranger - verveine odorante - camomille romaine.

- pour *les peaux matures* : rose de damas - géranium bourbon - ylang ylang.

Garder une belle peau demande quelques efforts au quotidien :

- la nettoyer
- l'hydrater et la protéger
- lui apporter une alimentation saine et équilibrée. Prochainement je vous parlerai d'un blog très intéressant concernant des recettes naturelles qui apportent plein de vitamines et d' oligo-éléments.

II - UNE PEAU SENSIBLE.

Elle se manifeste par des démangeaisons, des rougeurs. La peau "tiraille", sa texture est sèche.

Le ressenti est inconfortable.

Pour la peau sensible il faut : lui apporter de la souplesse, lui redonner de l'élasticité en prévention d'apparition des rides.

La peau a besoin d'être "chouchoutée" **en douceur.** Un soin **apaisant, nourrissant** sera nécessaire pour **stimuler** la circulation de la peau.

LES INGRÉDIENTS.

Pour ce type de peau, vous avez le choix d'une **huile végétale adaptée**, que vous pouvez utiliser en application après avoir humidifié votre visage. Une goutte suffit.

- *pour peaux jeunes :* calendula -son de riz - noyau d'abricot.
- *pour peaux matures :* argan - noisette - figue de barbarie - hélichryse italienne.

Ces huiles végétales ont été choisies car non comédogènes, c'est à dire qu'elles ne vont pas obstruer les pores.

Je vous donne une liste d' **hydrolats** que vous pouvez utiliser sans

problèmes particuliers. A vous de choisir celui qui vous plaît.
Vaporiser avant d'utiliser l'huile végétale.

-*pour les peaux jeunes* : fleurs d'oranger - lavande vraie - camomille romaine.

-*pour les peaux matures :*géranium bourbon - camomille romaine - hélichryse italienne.

Une belle peau ne peut pas faire l'impasse de soins au quotidien. Prendre un peu de temps pour soi est important. Cela doit être une priorité.

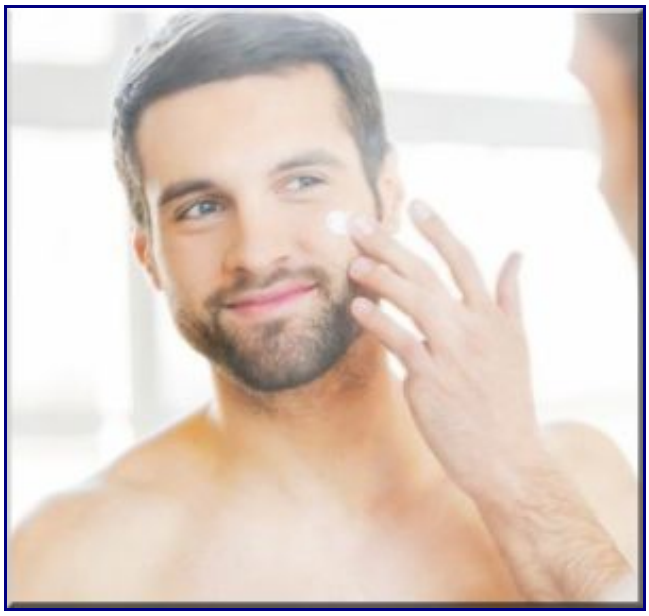
III - TENDANCE ACNÉIQUE.

COMPRENDRE le fonctionnement.

Vous avez vu ci-dessus qu'un dysfonctionnement des glandes sébacées engendre un excès de sébum = peau grasse.

D'autres facteurs influencent cet excès de sébum.

- lors des menstruations: les androgènes.
- l'âge : à la puberté et jusqu'à 50 ans.
- les saisons : au printemps et en été.
- dans la journée entre midi et 14 h.



Pour une peau à tendance acnéique : la nettoyer, la purifier, l'équilibrer.

Très sensible et réactive, la peau a surtout besoin d'une bonne hygiène. Suivre le rituel au quotidien que je vous ai conseillé, que vous pouvez revoir et télécharger au besoin.

----► MON-PETIT-RITUEL

LES INGRÉDIENTS.

Liste d'**hydrolats** que vous pouvez utiliser en abondance. La peau à tendance acnéique à besoin d'hydratation (eau) plus que de soins nourrissants (huile).

Vaporiser matin et plusieurs fois la journée. Laisser sécher sans essuyer.

Pour toutes peaux : citron - romarin verbénone - hamamélis - lavande vraie.

Une **huile végétale** non comédogène que vous appliquerez une fois par jour. Si votre peau est déshydratée (sèche) on peut l'appliquer matin et soir, (flacon de 30ml).

- noisette ou jojoba

dans lequel vous ajouterez :

- 10 gouttes d'huile essentielle antibactérienne de :

- tee-trea : antibactérienne = la plus efficace **OU**

- lavande vraie : anti-inflammatoire = cicatrisante et régénérante **OU**

- eucalyptus citronnée : anti-inflammatoire = calmante

**à éviter pour les femmes enceintes et les enfants de moins de 7 ans.*

Des gestes simples et naturels suffisent pour traiter votre peau.

Pour une peau sensible il faut choisir des ingrédients non agressifs et les massages doivent être très doux.

- Je vous recommande en premier lieu, d'avoir l'avis d'un spécialiste avant toute application de produits sur la peau si celle-ci s'avère problématique

(boutons - kystes - rougeurs.....).

« Pour la petite histoire, j'ai commencé cette belle aventure du NATUREL et du BIO parce qu'à un moment donné j'ai eu des problèmes de PEAU.

Une "**belle rosacée**".

Je vous épargne toute la suite des opérations tel que : les visites chez le médecin dermato, l'homéopathe, le phytothérapeute ...., j'ai passé beaucoup de temps et usé de l'énergie.

Je reconnais toutefois que ces visites ont été utiles, dans le sens où j'ai pu découvrir **exactement** le problème dont **il s'agissait**.

Après plusieurs traitements, sans résultats à long terme, les huiles végétales et essentielles, m' ont apportés des résultats réels et durables.

Cette expérience date d'il y a 15 ans.

Je peux affirmer aujourd'hui que ma guérison s'est faite grâce aux produits végétaux naturels.

Depuis, je peux vous assurer qu'il y a beaucoup de soins, soit dans la cosmétique soit pour la santé que je traite avec des produits végétaux naturels et qui donnent des résultats positifs.

Bien entendu ces soins sont des traitements de fond. Je ne fais pas l'impasse d'une visite chez mon médecin pour tout problème particulier.

Mon prochain article sera consacré à des solutions pour les peaux grasses, ternes et déshydratées (sèches).

En attendant, laissez-moi vos commentaires et posez moi vos questions si vous en avez , je me ferai un plaisir de vous répondre.

LILOU