

Avoir une bonne mine en hiver

Pour conserver un joli teint et une bonne mine en hiver, il faut avant tout bien soigner sa peau. Les cellules mortes et les particules de pollution, sont les premières responsables d'un teint terne. Le bronzage des beaux jours peut les cacher, mais dès que l'hiver est là, si l'on n'y prend pas garde, la grisaille envahit notre visage

Il existe trois règles simples pour y remédier :

1) lavez-vous le visage matin et soir.

Le soir, utilisez un lait démaquillant ou une eau micellaire, et le matin un gel moussant doux, suivi d'une brumisation d'eau minérale afin de contrer les effets desséchant du calcaire contenu dans l'eau du robinet.

2) faites un gommage une fois par semaine si vous avez une peau à tendance sèche et fragile. Et deux fois par semaine, si votre peau est mixte à tendance grasse.

3) achetez une crème de jour riche en anti-oxydants, car les stimulants qu'elle contient,

vont booster votre épiderme durant la journée, sans oublier un contour des yeux pour traiter la partie la plus fragile du visage.

Et sachez que même en hiver, il faut utiliser des crèmes contenant des filtres UV.



Pour le soir, privilégiez l'hydratation pour une bonne réparation durant la nuit, vous pouvez incorporer à votre crème 2 gouttes d'huile essentielle immortelle qui favorise la régénération cellulaire.

La beauté du teint vient aussi de l'intérieur.

La baisse de luminosité coïncide souvent avec la perte du tonus physique et même psychique.

L'automne et l'hiver nécessitent de faire le plein de vitamines.

Doublez vos rations de fruits et de légumes pendant 2 à 3 mois.

Les carottes, les papayes, les mangues sont des alliées précieuses pour avoir une bonne mine, car très riches en bêta-carotène. Ce sont de véritables révélateurs de couleurs.

Il existe une façon ludique de consommer des fruits le matin :

A l'aide d'une centrifugeuse, faites-vous des jus frais et variés.



Prenez par exemple, pour 2 personnes et pour un grand verre :

- 1 orange pelée, 1 banane, 1 grosse tranche de Papaye et une carotte, récupérez le jus et mixer-le avec un yaourt.

Dégustez ce délicieux smoothie, si vous le trouvez un peu épais, ajoutez du lait, il sera encore plus mousseux passé au mixeur.



Pour réaliser un délicieux porridge qui vous calera jusqu'au déjeuner, remplacez le yaourt par du fromage blanc 0% et ajoutez une tasse de flocons d'avoine mélangés à des germes de blé.

Les antioxydants contenus dans les fruits et les légumes sont les meilleurs ennemis de nos rides, et taches disgracieuses. Mon smoothie préféré, je le fais avec une mangue bien mûre, 1 banane et 2 fruits de la passion, un pur plaisir dès le matin !

Pensez à vous hydrater correctement en buvant 1 ½ litre d'eau peu salée par jour. Votre peau y gagnera en souplesse et en luminosité.

Une autre astuce si vous aimez conserver un teint doré toute l'année, mélangez à votre crème de jour une noisette d'autobronzant, vous obtiendrez ainsi un hâle discret conforme à la saison.

Maintenir un taux d'humidité de 30% dans la pièce où vous dormez est très important, placez pour cela un récipient contenant de l'eau sur le radiateur.

Vous pourrez même y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle de cannelle de Chine, qui assainit l'air, et surtout ne surchauffez-pas la pièce où vous dormez.

Pour parfaire votre peau, utilisez les nouvelles générations de fond de teint fusion qui floutent les pores et les ridules tout en laissant le grain de peau en transparence.

Car un teint lumineux et naturel est un signe de santé et un gage de beauté !

Sylvie Viron