



À LA UNE

BEAUTÉ

BIEN-ÊTRE

DÉCOUVERTE

BOUTIQUE

Non classé

PEAU GRASSE, ACNÉ : (ENFIN) DES SOINS NATURELS

Posté le 13 janvier 2016 par Déborah

LA BOUTIQUE

Visiter la
boutique du
JD BE

Maintenant que vous connaissez **le b.a.b.a d'un bon nettoyage de peau**, place au **traitement naturel des peaux mixtes à grasses voir acnéiques** grâce à notre sélection de **soins naturels, pour se débarrasser des boutons, points noirs, comédons et cicatrices.**

Le matin

Pour les peaux mixtes, à grasses, le matin peut être synonyme de « front, nez et menton huileux », pour la simple et bonne raison que la nuit, la peau produit « sa propre crème de protection » appelée le **sébum**. Certaines peaux en produisent plus que d'autres, la faute au système/problème hormonal, au stress, à l'alimentation mais aussi (et surtout) aux soins utilisés.

La faute à ne pas commettre avec votre peaux mixte ou grasse est de trop l'assécher. L'erreur récurrente, souvent commise sur les conseils en parfumeries ou parapharmacies : « vous avez la peau grasse, il ne faut pas mettre de crème, mais utiliser plutôt des produits nettoyants/asséchant (à la composition bien chimique au passage). »

Le problème avec les peaux grasses c'est que plus vous asséchez la peau, plus elle va produire du sébum **favorisant l'apparition des imperfections**. Il suffit d'adopter des gestes beauté simples, avec des **produits de beauté naturels**, couplés à une bonne alimentation et à une bonne hygiène de vie, et vos imperfections disparaîtront (promis).

Geste beauté : on utilise une lotion nettoyante douce, pour enlever l'excès de sébum à la surface de la peau (comme la **lotion bio Josiane Laure**), avant d'appliquer un soin adapté, comme le **fluide hydratant Bio Josiane Laure** (pour les peaux grasses, avec/sans acné) ou bien la **crème de jour Bio Josiane Laure** (pour les peaux mixtes à grasse), sans oublier votre contour de l'œil!

Pour masquer les imperfections, vous pouvez utiliser après votre soin, une poudre matifiante ou bien un fond de teint fluide naturel (cf. article **6 poudres et fonds de teint Bio ou naturels à adopter**). Coup de cœur de la rédac : le **fluide teinté Peau Parfaite Caudalie** qui offre une couvrance sans égal, sans trop hydrater/assécher la peau.

- **Astuce #1** : si vous maquillez votre peau avec un fond de teint ou de la poudre, déposez une quantité réduite de crème/fluide, et assurez-vous que votre peau ait bien absorbée le soin avant de poursuivre l'application du maquillage.
- **Astuce #2** : si vous utilisez une BB/CC crème teintée (style Caudalie), optez pour **l'application d'un sérum seul**, tel que le **sérum Bio Les Cabines Blanches** ou **l'huile sèche miraculeuse Océopin**, qui **régule l'excès de sébum de la peau** (bientôt disponible sur la boutique www.lejdb.com)



100% Bio
JOSIANE LAURE PARIS





Soins beauté bio Josiane Laure Paris, en vente sur www.lejdb.com

La journée

La zone T brille de mille feux? Pas de panique, optez pour des **lingettes matifiantes naturelles au thé vert** de la marque **Lady green**.

Le soir

Après une journée d'exposition aux radicaux libres (pollution), à la poussière et autres agressions externes pour votre peau, place au **démaquillage**. Pour cela, on opte pour un démaquillant doux, tel que le **démaquillant Bio visage et yeux 2 en 1 Les Cabines Blanches** ou **Josiane Laure**. Un coton pour la peau, un autre pour le visage, le cou et le décolleté, en effectuant des mouvements drainants, de bas en haut (cf. schéma dans l'article **le nettoyage de peau en cinq étapes**).

Suite à quoi, on passe un coton de la **lotion nettoyante Bio Josiane Laure** ou bien **la lotion nettoyante douce Indemne**.

Pour les soins, gardez à l'esprit qu'il ne faut pas « étouffer » votre peau avant le coucher. En effet, la nuit, notre organisme élimine les déchets et toxines par un **processus (naturel) de détoxination** (bien pensé). Il en va de même pour la peau, qui s'oxygène la nuit par ce même procédé. Avis aux peaux mixtes à grasses donc, **optez pour un soin léger avant le coucher!**

Notre sélection :

- **Peaux mixtes/grasses** : l'**huile sèche Océopin** (seule) OU le **sérum Bio Les Cabines Blanches** (seul) OU la **crème de jour Bio Josiane Laure** mélangée à 1 goutte de la **synergie clarifiante Josiane Laure** (pour éclaircir le teint des points noirs, comédons et cicatrices dues à l'acné).
- **Acné** (boutons, comédons, cicatrices, points noirs) : la **lotion anti-imperfections Déboutonnez-moi Indemne**, à utiliser seule (comme sérum) ou en local, sur les points spécifiques OU la **crème de jour Bio Josiane Laure** mélangée à 1 goutte de la **synergie clarifiante Josiane Laure** (pour éclaircir le teint des points noirs, comédons et cicatrices dues à l'acné).



Soins de beauté naturels contre l'acné, les peaux grasses et mixtes.

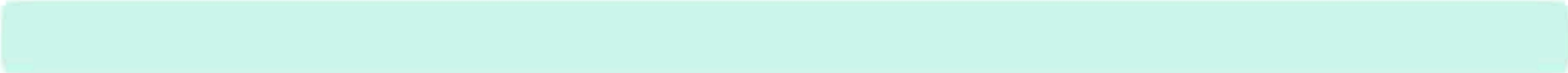
Vous voilà maintenant paré(e) pour un nouveau rituel beauté, avec des produits et conseils adaptés aux besoin de votre peau mixte ou grasse (homme et femme). Toutefois, vous n'êtes pas sans savoir que sur le Journal du bien-être **on relie indéniablement l'intérieur à l'extérieur**. En parallèle de votre routine beauté, interrogez-vous sur votre alimentation, la santé de votre système hormonal, votre exposition au stress, voici quelques questions à se poser :

- **Mangez-vous trop sucré?** Cf article **Pourquoi faut-il arrêter le sucre (blanc)?** Commencez par réduire votre consommation de sucre, privilégiez les sucres naturels et non raffinés (sucre d'agave, fleur de coco, stévia naturelle, rapadura, miel...). Supprimez les céréales et autres sucres au petit-déjeuner et consommez le chocolat dans l'après-midi (après le déjeuner). Vous pouvez vous aider avec le complément **Berberis des Laboratoires Bimont**, régulateur naturel de glycémie.
- **Mangez-vous trop gras?** Trop de mauvaises graisses, dites graisses solides ou saturées, d'origine animale (viande, charcuterie, fromage, laitages non écrémés) comme le beurre, les pâtisseries, le chocolat (beurre de cacao), entraînent l'augmentation du cholestérol et s'élimine (aussi) par la peau!
- **Mangez-vous (réellement) sainement?** Privilégiez les légumes et fruits bio, les protéines végétales ou légères (œufs, poisson, viande blanche) aux viandes rouges et au porc (forte présence de toxines). Remplacez les laitages et le lait de vache par des laits végétaux ou des fromages de brebis/chèvre...
- **Buvez-vous suffisamment de la bonne eau** (à faibles résidus secs) pour permettre à votre organisme de bien éliminer les toxines?
- **Vos boutons sont-ils localisés sur le menton?** Si oui, il s'agit probablement d'un problème/dérèglement hormonal.
- Prenez-vous le temps de faire du sport ou une activité relaxante (yoga, pilates, jogging, danse...)?
- **Avez-vous des problèmes de constipation?** Si oui, cela peut-être une principale cause à l'origine de votre acné. Vous pouvez essayer le **complément alimentaire Run Chang Pian des Laboratoires Bimont**.



Compléments alimentaires Anti-acné

Like 152
Tweet
Pin it
Share
1



Laissez un commentaire

Nom Requis