Peau Neuve

BEAUTE SIMPLE AU NATUREL

Le sport au naturel

Voici ma sélection, une shopping list spéciale SPORT mais le sport au naturel. J'ai testé pas mal de soins depuis des années et j'ai gardé que le meilleur. Comme toujours des remèdes qui n'ont rien à envier à l'industrie pétrochimique. Vous pouvez comme d'habitude, cliquer sur les images et mots colorés pour lire encore plus de bienfaits et retrouver les différents points de vente si vous n'avez pas accès à ces produits près de chez vous.

UN BAUME DE TIGRE NATUREL :

Oui mais BIO cette fois-ci, le BAUME DES TITANS, marque Laboratoires Bimont, se met enfin au vert. La formule BIO ne contient plus de paraffine. La première version de ce produit, non certifiée en contenait, d'où sa reformulation.

Le baume rouge est adapté aux sportifs, avant l'effort à appliquer sous forme de friction sur les jambes, le dos et les bras, 30 minutes (au minimum) avant l'effort.

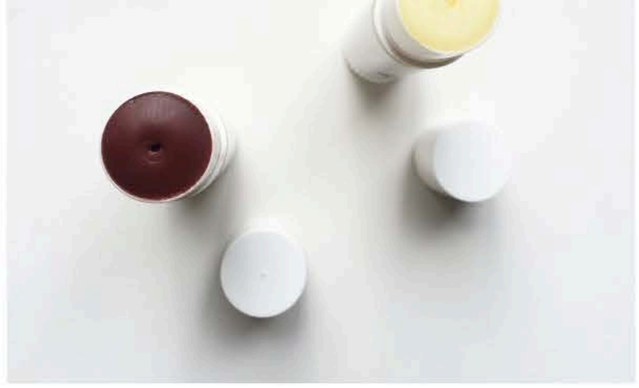
Le baume blanc adapté à tout le monde, va quant à lui, calmer les douleurs ou contractures musculaires. Il y a pas très longtemps, lors d'un match, je me suis pris un gros coup d'épaule, j'avais assez mal, des difficultés pour lever le bras, j'ai appliqué ce baume, un peu en retard, deux jours après, et je n'aurai pas du attendre parce que l'effet fut immédiat. Plus aucune douleur, c'est l'avantage des huiles essentielles, le résultat ne se fait pas attendre :

PEAU-NEUVE.FR est un blog à la recherche d'une beauté simple et honnête en suivant au mieux une démarche écologique. C'est aussi le changement d'une vie, le cheminement vers une routine plus saine. BEAUTÉ et SANTÉ c'est possible et prouvé ici avec mes réussites !

PEAU NEUVE RUNS THE WORLD !

Sélectionner une langue

Fourni par Google Traduction



- *La version BIO (sans paraffine) sera prochainement disponible (août ou septembre) sur le site http://www.laboratoiresbimont.fr/ » .*

LE MASSAGE :

◊ L'HUILE DE MASSAGE À L'EUCALYPTUS, marque Secret d'Argan. Douleurs musculaires ou simplement pour se faire du bien, elle s'applique aussi sur le buste et la gorge lorsqu'on sent un rhume arriver, elle dégage les voies respiratoires. J'alterne entre cette huile et la suivante à l'Arnica :

- *Victime de son succès, elle est en rupture de stock mais de retour fin juillet.*

◊ L'HUILE DE MASSAGE À L'ARNICA, marque Annecy Cosmetics. Après l'effort, le réconfort… Cette huile est posée sur ma table de chevet, les jours d'entraînement et de match, je l'applique juste avant de dormir, elle va soulager les douleurs et détendre les muscles naturellement. L'arnica est aussi appelée cortisone végétale, c'est pour dire l'anti-inflammatoire puissant que représente cette plante. Elle soulage foulures et entorses. À appliquer après l'effort :

Un thème, une recette, un remède :

Rechercher …

On s'abonne au blog ?

E-mail *

JE M'ABONNE !

Ma box beauté préférée

Mon e-shop favori

Mademoiselle bio
la beauté engagée

◊ Le BAUME ÉNERGIE, marque Alors Ça pousse. Pour faire original dans la description, si vous êtes en manque d'énergie, ce baume est fait pour vous ! Non mais vraiment, il réchauffe le corps et les émotions, la synergie Cerise, Capucine, Menthe, Laurier… est juste excellente ! J'ai fini mon échantillon avec regret parce que le grand format coute 52€ et là c'est juste hors budget pour moi, même si je sais que l'ensemble (composition et éthique) vaut le coup et comme mon budget n'est pas forcément le votre, il fallait absolument que je vous le présente. Gros gros coup de coeur donc. À appliquer le matin pour un véritable coup de fouet floral :

LA CELLULITE :

◊ L'HUILE ANTI-CELLULITE AU BOULEAU, marque Weleda, est un plus mais ce n'est pas le remède universel contre la cellulite. Une alimentation saine, c'est la priorité et encore, ça ne suffit pas pour voir disparaitre ces petites formes disgracieuses là où on ne veut surtout pas les voir. Cette huile accompagnée d'une alimentation saine, d'une activité sportive et de bons massages, tout cela à appliquer de manière régulière va diminuer considérablement la cellulite, mais la faire disparaître totalement, j'en doute, en tout cas, pas sur tous :

LES COURBATURES :

◊ Si vous avez quelques douleurs à la veille d'un grand match ou une séance de sport vous attend, mais vos muscles répondent difficilement présents le jour J, le SPRAY ARTICULATIONS SENSIBLES, gamme AROMALGIC, marque Pranarom, va détendre tout ça. À appliquer localement sur les zones qui le demandent juste avant l'échauffement, 2 à 3 fois maximum :

LES JAMBES LOURDES :

◊ Le SPRAY CIRCULATION, jambes lourdes et fatiguées, marque Pranarom. Si vous avez les jambes en compote après un effort ou tout simplement une longue journée, ce spray va vraiment faire du bien, la vaporisation est très rafraîchissante, du pied au haut de la jambe et ça toute la journée, 6 fois maximum. Mes jambes sont toutes légères, non grasses et au passage très parfumées, ça débouche le nez ! De la même marque, le GEL CIRCULATION, à appliquer le soir en massage, si vous n'aimez pas les beurres et huiles pour le fini gras sur la peau, ce gel est une très bonne alternative. On retrouve les huiles essentielles comme la Menthe des champs, l'Eucalyptus citronné, Cèdre de Virginie, Niaouli, Immortelle… Ça nous fait un bon anti-moustiques ça aussi ? Des synergies juste exceptionnelles, l'aromathérapie c'est la vie :

- *Femmes enceintes : à partir du 6ème mois, vous pouvez appliquer ces deux soins.*

L'HYDRATATION :

◊ TOTUM SPORT, marque Laboratoires Quinton. Des petites dosettes de minéraux à avaler avant, pendant et après le sport. Pendant l'effort, notre corps perd en eau, et ce complément à base d'eau de mer recharge très vite notre organisme afin d'éviter les crampes et lésions musculaires. Parfait pour des efforts intenses ou défis musclés, on tient le coup très longtemps, le corps est rechargé à bloc :

Le saviez-vous ? Nos liquides organiques ont la même composition minérale que l'eau de mer.

LES HUILES ESSENTIELLES :

◊ Menthe poivrée.

◊ Gaulthérie couchée.

◊ Hélichryse italienne.

◊ Romarin à camphre.

LES ACCESSOIRES :

◊ L'OUTIL DE MASSAGE, marque Cellu-cup. Il faut être très assidue pour voir la cellulite disparaitre ; à utiliser avec une huile de massage au risque de se faire mal, sur le même principe que le palper-rouler, on peut voir quelques améliorations, mais un bon massage quotidien avec vos petites mains plutôt qu'un accessoire, fera largement l'affaire :

◊ Eau du robinet ou bouteille en plastique… Les avis sont partagés. Entre zone de confort et principe éthique, on ne sait plus trop quoi choisir, l'avis scientifique prédomine mais même celui-ci varie selon les zones géographiques… Alors quitte à boire de l'eau en bouteille, je vote pour l'EAU DE SOURCE, marque Rosée de la Reine. Sa composition a un véritable effet detox. La bouteille est graduée donc je peux savoir exactement la quantité d'eau absorbée. Aussi son emballage est recyclable. La nouvelle bouteille d'1L, avec un nouveau design présenté sur cette photo, est uniquement disponible dans les enseignes du groupe Carrefour. La bouteille d' 1,5 L et de 50 CL est disponible dans toutes les épiceries BIO :

◊ Le KIT EMMA QWETCH, marque Tendances-Emma associée à Qwetch. Tellement pratique pour conserver l'eau froide 24H et l'eau chaude 12H. C'est un atout qui a son importance les jours où le soleil réchauffe nos bouteilles et boire du frais pendant et après l'effort, quel bonheur ! Un bon Bissap ou une Detox Water ! Ce kit comprend une gourde de 500ML et 5 débarbouillettes en Bambou absorbant, bien utiles pour essuyer son visage trempé :

Voila, cette sélection spéciale sport est terminée, n'hésitez pas à partager en commentaire vos astuces et remèdes naturels que vous utilisez lors de vos activités physiques.

Naturellement, Peau Neuve.

Partager sur

Sur le même thème

HAUL AROMA-ZONE AVRIL 2014
3 avril 2014
Dans "Achats / Tests"

Mon HAUL ECCO-VERDE
6 octobre 2014
Dans "Achats / Tests"

HAUL AROMA-ZONE - OCTOBRE 2014
18 octobre 2014
Dans "Achats / Tests"

« UNE JOURNÉE SPORT ET DÉTENTE À L'ESPACE WELEDA

LE RITUEL BEAUTÉ POUR UN TEINT IRRÉPROCHABLE »