

*Que faire immédiatement pour soigner votre peau et vos cheveux
naturellement ?*

Que faire immédiatement pour soigner votre peau et vos cheveux naturellement ?

WWW.SOLUTIONS-SANTE.NET

**QUE FAIRE IMMÉDIATEMENT
POUR SOIGNER
VOTRE PEAU ET
VOS CHEVEUX**
Naturellement



GRÉGORY MANGANO

Table des Matières

Avertissement	4
Introduction	6
Une peau saine, reflet d'une bonne santé !	7
Gérez le stress	7
Mangez sainement	8
Activez-vous	9
Arrêtez de fumer	10
Recette « Bonne mine »	10
Les soins cutanés à privilégier	12
Evitez le bain de soleil	12
Chouchoutez votre visage	13
Préférez les bons produits	13
Revitalisez votre peau	14
Nettoyez votre peau	14
Essayez le pollen d'abeilles	15
Utilisez de l'argile verte	16
S'hydrater pour avoir une belle peau	16
Obtenir des mains douces	17
Faites attention à votre type de peau	20
Peaux acnéiques	20
Peaux sensibles	21
Peaux mixtes	21
Peaux grasses	22
Peaux sèches	23
Autres conseils pratiques pour une peau saine	24
Pour les pieds	24
Pour le corps	24
L'amande douce	25
Une peau saine en 5 étapes	25
Du côté des cheveux, les « stars » des soins	27

*Que faire immédiatement pour soigner votre peau et vos cheveux
naturellement ?*

Guide de lotion _____	27
Guide massage _____	28
Cheveux en bonne santé, à bas les pellicules ! _____	28
Conclusion _____	31
Du même auteur _____	32
À propos de l’auteur _____	36

Avertissement

Les informations contenues dans cet ouvrage ne peuvent en aucun cas faire l'objet d'une documentation de référence en matière de santé ou médicale. De ce fait, elles ne peuvent pas se substituer aux traitements et aux soins médicaux sans la recommandation particulière d'un médecin assermenté. Aucune affirmation révélée dans ce livre numérique ne peut servir pour diagnostiquer, traiter ou guérir une maladie, quelle qu'elle soit.

Les informations ne doivent pas être utilisées dans le but de diagnostiquer ou traiter des maladies. Elles sont strictement destinées comme source d'information générale pour le profane.

Vous devez utiliser ces informations comme référence et non comme un guide médical ou un manuel d'auto traitement. Si vous pensez avoir un problème médical, consultez votre médecin.

L'information présentée ici a pour but de vous aider à faire des choix éclairés concernant votre santé. Vous ne devez pas vous en servir pour remplacer un traitement prescrit par un médecin.

Les femmes enceintes et les personnes suivies médicalement ne devraient pas entreprendre des traitements maison sans d'abord consulter leur médecin. Avant de faire un exercice, prendre un complément alimentaire ou suivre un remède maison, il est important d'en parler d'abord à votre médecin.

Les conseils donnés dans cet ouvrage ne sont pas destinés à remplacer un avis médical. Chaque personne est différente et peut réagir différemment à un remède, un exercice ou autres. SVP, n'appliquez aucun conseil sans en avoir parlé au préalable à votre médecin ! Tenez compte que certaines plantes ou remèdes peuvent provoquer des réactions allergiques ou voire même être toxiques. Certains aliments peuvent également vous être déconseillés personnellement par votre médecin, suivez ses prescriptions.

Nous ne pouvons pas être tenus pour responsables d'une quelconque incompréhension ou d'une mauvaise interprétation du contenu de nos ouvrages ou de nos pages, ni d'aucune erreur ou omission qui serait totalement involontaire de notre part. Ces ouvrages sont destinés à un usage personnel et ne peuvent en aucun cas être utilisés comme source légale ou expertise de quelque nature que ce soit.

Que faire immédiatement pour soigner votre peau et vos cheveux naturellement ?



Cet ouvrage est déposé et protégé par les droits d'auteurs. Toute reproduction, totale ou même partielle, sans l'autorisation de www.solutions-sante.net est interdite et entrainera des poursuites judiciaires

Les infractions aux droits d'auteur sont sanctionnées pénalement (CPI, art. L. 335-1 à L. 335-10)

La violation des droits d'auteurs est constitutive du délit de contrefaçon puni d'une peine de 300 000 euros d'amende et de 3 ans d'emprisonnement (CPI, art. L. 335-2 s.).

La loi incrimine au titre du délit de contrefaçon :

- « toute reproduction, représentation ou diffusion, par quelque moyen que ce soit, d'une œuvre de l'esprit en violation des droits de l'auteur, tels qu'ils sont définis et réglementés par la loi » (CPI, art. L. 335-3).
- « le débit [acte de diffusion, notamment par vente, de marchandises contrefaisantes], l'exportation et l'importation des ouvrages "contrefaisants" » (CPI, art. L. 335.2 al. 3)

**© Copyrights Gregory Mangano <http://www.solutions-sante.net>
Tous droits réservés pour tous pays.**

Introduction

Votre peau est un organe à part entière. Elle a son importance tout comme votre estomac, vos poumons ou encore votre cœur.

Contrairement à ce que vous aviez toujours imaginé, son rôle n'est pas des moindres.

Votre peau est entre autres chargée de la délimitation entre la partie extérieure et la partie intérieure de votre corps.

Elle a pour mission de vous informer de ce qui se passe dans votre environnement. Pour cela, elle dispose de plus de trois millions de récepteurs nerveux.

Ces derniers envoient ces renseignements au cerveau à une vitesse inimaginable.

Prenons l'exemple d'un coup de vent que votre peau vient de ressentir. Cette dernière se dépêche d'envoyer cette perception au cerveau à la vitesse de 50 mètres par seconde.

La peau assure bien plus qu'un rôle proprioceptif. En dehors de celui-ci, elle doit réaliser des tâches plus complexes telles que la croissance des cheveux et des ongles ou encore l'élimination des déchets.

Si vous voulez avoir une peau saine, il faut donc également vous occuper de vos cheveux !

Une peau saine, reflet d'une bonne santé !

Votre peau travaille en étroite collaboration avec les autres organes. Si votre organisme enregistre un certain dysfonctionnement, votre peau sera fatiguée et pâle.

S'il n'y a rien à signaler du côté de votre santé, votre peau sera tout simplement éclatante. Et vos cheveux suivent aussi ces tendances.

Ainsi, si votre objectif est d'avoir de beaux cheveux et une jolie peau, il va falloir attaquer plus loin en vous occupant de votre santé globale.

Pour ce faire, nous vous présentons ici quelques règles auxquelles vous pourriez vous soumettre pour y parvenir.

Gérez le stress

Le stress est un phénomène qui affecte tout votre organisme, sans exception. Parmi les parties les plus sensibles à ce fléau, nous pouvons distinguer les cheveux et la peau.

Nous pouvons même affirmer qu'il s'agit du pire ennemi de la peau. Et pour cause, le stress élimine beaucoup de vitamines qui sont indispensables à votre bonne santé. De ce fait, il engendre un déséquilibre hormonal.

Première solution : relaxez-vous. C'est une manière garantie pour rétablir l'équilibre et évacuer le stress. Il existe, pour cela, des méthodes de relaxation variées. A vous d'adapter la vôtre.

Vous pourrez même en apprendre plusieurs à la fois en suivant un stage ou une formation spécifique comme le yoga.

Deuxième solution : dormez. C'est fini les longues veillées, quelle qu'en soit la raison.

C'est le remède le plus raisonnable pour ne plus afficher cette mine défaite tous les matins et ces sensations de mal être qui ont du mal à vous quitter.

Mangez sainement

Un occidental doit perdre près de 20 kilos de peau morte au cours de sa vie. Ces peaux doivent être logiquement remplacées.

Cette tâche n'est pas aussi facile pour notre organisme. Pour y parvenir, il doit disposer des éléments de base indispensables.

Ces derniers ne peuvent être apportés que par votre alimentation. Ils sont particulièrement en abondance dans les céréales entières, les légumes, les fruits, les huiles et les légumes secs.

En revanche, la consommation de viande doit être réduite. En suivant ce genre de programme alimentaire, vous retrouverez naturellement un bon teint et votre charme d'antan.

Pour assurer la santé de vos cheveux et de votre peau, il existe d'autres éléments nutritifs sur lesquels vous pouvez vous focaliser. Nous pouvons notamment citer :

- La vitamine F : c'est un élément essentiel à la régénération de l'épiderme.

- ° Vous en trouverez en abondance dans l'huile d'olive, notamment celle qu'on obtient lors de la première pression à froid.

- La vitamine E : c'est une substance qui permet à votre corps de combattre le vieillissement rapide. Il s'agit d'un anti-oxydant réputé.

° Vous obtiendrez de la vitamine E dans les produits alimentaires tels que les huiles de première pression, les germes de blé, les noix, les légumes secs, l'avoine, le lait, les œufs ou encore le riz brun.

- Les vitamines du complexe B : elles garantissent l'oxygénation des cellules. Si vous en manquez, vous perdrez vos cheveux. De plus, les anomalies cutanées, comme l'eczéma, se multiplieront.

° Le blé germé, les céréales complètes, la levure alimentaire, le soja, les noix, les lentilles, la luzerne, l'asperge et les choux de Bruxelles contiennent ce type de vitamine.

- La vitamine A : elle nourrit à la fois les ongles, les cheveux et la peau.

° Les fruits et légumes, l'ail, la spiruline, l'huile de foie de poisson, les fruits secs, le pollen, les noix, le miel et la gelée royale regorgent de vitamine A.

Activez-vous

Bougez quand vous pouvez. Faites du sport trois fois par semaine environ. Assurez-vous d'atteindre les 30 minutes par séance.

Vous pourrez notamment vous tourner vers les disciplines comme les marches à pieds, les petits tours à vélo, le yoga, la natation, le tai chi ou autres disciplines qui vous motivent.

Ces types d'entraînement ont pour rôle d'activer la circulation du sang. De ce fait, ils facilitent la répartition de l'oxygène et des substances nutritives dans les cellules.

En étant ainsi bien nourrie et bien oxygénée, votre épiderme produit plus d'élastine et de collagène. Ce sont, en effet, les deux éléments qui assurent la souplesse et l'élasticité de la peau.

Arrêtez de fumer

La peau d'un fumeur diffère de celle d'un non-fumeur. La différence se voit davantage chez les femmes. La peau est à la fois terne et distendue.

Ceci est dû à la présence de goudron et de nicotine qui s'accumulent du côté du derme et de l'épiderme.

Le goudron et la nicotine engendrent une déshydratation des tissus en favorisant la constriction des vaisseaux sanguins.

Recette « Bonne mine »

Qui ne souhaiterait pas afficher une bonne mine sur la plage en été ? Suivez nos consignes pour avoir la bonne humeur et les joues roses sans trop d'effort !

Chassez

La peau subit les conséquences du changement du climat pendant la saison hivernale.

Comme celle-ci se trouve moins oxygénée et moins irriguée, elle prend la mauvaise habitude de se déshydrater.

Par la même occasion, le processus de renouvellement cellulaire ralentit. Le teint devient logiquement terne puisque les peaux mortes ont du mal à partir.

Pour y remédier, faites une exfoliation douce une fois par semaine, un mois avant le départ en vacances. Utilisez un gommage enzymatique ou un autre à grains fins.

Soyez bien doux dans vos gestes. Vous pourrez aussi faire appel à des crèmes aux fleurs ou aux fruits.

Redynamisez

Stimulez votre peau pour retrouver un teint en bonne santé. Redonnez à votre épiderme toute son énergie en lui apportant des oligo-éléments et des vitamines.

Que faire immédiatement pour soigner votre peau et vos cheveux naturellement ?

Ces substances ont pour mission de relancer le renouvellement des cellules. Pour un résultat plus rapide, adoptez une cure de choc d'un mois.

Cela consiste à appliquer sur votre peau un sérum riche en nutriments ou en vitamine C. Votre épiderme retrouvera alors son métabolisme optimal.

Nourrissez

Si votre peau paraît fatiguée et terne, ce sont les signes qui montrent qu'elle est déshydratée. Donnez-lui un coup de main en l'hydratant.

Les épidermes les plus assoiffées peuvent utiliser une crème hydratante jusqu'à deux fois par semaine. Il n'en faut pas trop non plus au risque de surcharger la peau et la rendre trop grasse.

Les soins cutanés à privilégier

Il en faut beaucoup plus que des mesures d'hygiène habituelles pour prendre soin de votre corps. Il existe d'autres traitements particuliers auxquels vous ne pensez pas toujours.

Pour prendre soin de votre beauté, vous n'avez pas forcément besoin de dépenser une fortune. Vous pourrez être belle sans avoir à dépenser de grosses sommes.

Certes, les produits de beauté coûteux et les consultations régulières chez l'esthéticienne vous permettent d'obtenir des résultats surprenants.

Malheureusement, tout le monde n'a pas les mêmes moyens. Si vous ne partagez pas le même budget, vous pourrez vous en sortir à moindres frais.

Pour vous aider, nous avons ici sélectionné quelques idées peu onéreuses.

Evitez le bain de soleil

L'un des premiers réflexes à avoir est de vous protéger du soleil. Ce dernier n'est pas bon pour votre peau si vous y exposez en excès (plus de 15').

Il suffit d'observer la différence entre la partie non exposée et celle qui est bien exposée aux rayons du soleil.

Cette distinction explique pourquoi les rayons solaires sont jugés responsables du vieillissement de la peau.

Avant de sortir au soleil, appliquez un anti-UV. Ne manquez aucune partie de votre corps.

Chouchoutez votre visage

Le massage permet de détendre votre visage. Votre mine sera rafraîchie. L'apparition des signes du vieillissement de la peau sera ralentie.

Vous ne savez pas comment pratiquer ce massage ? Suivez les consignes ci-après :

1. Placez, de part et d'autre de votre visage, vos annulaires, vos majeurs et vos index. Ecartez légèrement vos doigts. En gardant la partie pulpeuse des doigts sur votre figure, dessinez de petits cercles. Vous réussirez alors à couvrir tout votre visage.

2. Pour vous attaquer aux rides, déposez, à plat au centre du front, tous vos doigts. Puis, faites comme si vous souhaitiez lisser une feuille en les glissant sur le côté. A répéter trois fois.

3. Toujours pour les rides, utilisez vos index en vous servant uniquement de leurs bouts en tapotant vos ridules. N'en oubliez aucun. Soyez vigoureux. Ce geste permet d'activer la circulation sanguine.

4. En ce qui concerne le double menton, effectuez du pincer-rouler au niveau du cou. Pour cela, servez-vous de la deuxième phalange du pouce et de l'index. Commencez par un petit pincement au niveau de la peau. Roulez le morceau de peau sous vos doigts. Changez de main de façon simultanée. Attaquez en premier sous le menton, puis, montez progressivement vers les oreilles. A répéter trois fois.

Préférez les bons produits

Les choix sont multiples en termes de produits de beauté. Vous devrez faire très attention à bien les choisir pour ne pas abîmer votre peau au lieu de la soigner.

Sachez également que vous n'avez pas à recourir à ces solutions commerciales. Vous pourrez parfaitement exploiter les produits qui se trouvent dans vos armoires, dans votre jardin ou encore dans votre frigo.

Vous pouvez concocter des petites préparations vous-même. Il suffit d'y consacrer un minimum d'attention et de votre temps.

C'est une manière de vous rassurer la qualité de vos cosmétiques. Quant à leur efficacité, c'est tout aussi prouvé que ceux qui ont été testés sur des animaux !

Revitalisez votre peau

Les masques seront des alliés de taille. Ils ont l'avantage d'agir en profondeur. Il s'agit d'un véritable traitement de choc.

Vous pourrez y recourir avant des événements importants comme un mariage ou une grande fête d'anniversaire ou encore à la sortie de l'hiver où la peau a subi toutes les attaques possibles et imaginables.

Vous pourrez notamment faire un masque avec du sucre et du yaourt, du miel ou encore de l'argile

Nettoyez votre peau

Les laits et les crèmes nettoyants envahissent aujourd'hui le marché. La bonne nouvelle est que vous pourrez tout à fait vous en passer !

Un savon doux, de l'eau et le tour peut être joué.

En revanche, vous devez prendre en compte certaines précautions :

- Prenez l'habitude de nettoyer votre visage à l'eau tiède. Celle-ci favorise la sécrétion de sébum. En revanche,

l'eau froide rend votre peau rigide en bloquant les huiles naturelles de la peau.

- Utilisez de l'eau de source, de l'eau minérale douce ou de l'eau distillée si l'eau de votre région est trop dure ou chlorée.

- Utilisez l'huile d'amande douce comme démaquillant. Elle nourrit et nettoie la peau en profondeur.

- Faites prendre à votre peau un bain de vapeur une fois par semaine. Pour cela :

1. Portez à ébullition un litre d'eau. Une fois bouillie, retirez-la du feu. Puis, prenez de l'essence adaptée à votre type de peau et versez-y jusqu'à trois gouttes.

Vous trouverez un peu plus loin une liste des huiles essentielles pour chaque profil cutané.

2. Déposez votre visage sur la marmite contenant l'eau bouillante. Mettez une serviette de bain sur vous afin de retenir la vapeur et bien en profiter.

3. Restez ainsi 20 minutes avant de rincer votre visage. Utilisez toujours de l'eau tiède. Vous pourrez faire ce bain après avoir fait un masque.

Essayez le pollen d'abeilles

Le pollen d'abeilles est un produit inespéré pour redonner de la fraîcheur et du tonus à votre peau tout en effaçant vos rides.

Achetez du pollen d'abeilles sur le marché. Prenez-en une cuillerée et moulez finement dans un moulin à café électrique.

Cherchez deux jaunes d'œufs frais pour délayer la poudre ainsi obtenue.

Pour l'application du masque, suivez les conseils suivants :

1. Lavez bien votre visage. Puis, laissez-le couvrir dans une serviette chaude quelques minutes. Oubliez cette étape si vous avez déjà effectué un bain de vapeur avant votre masque.

Contentez-vous juste d'essuyer votre visage à l'eau tiède afin de garder les pores ouverts.

2. Appliquez le masque de pollen d'abeilles de façon uniforme en une couche bien épaisse. Mettez-en sur votre décolleté, votre cou et votre visage entier.

3. Laissez ainsi jusqu'à ce que l'ensemble s'assèche. Pour cela, il va falloir prévoir une vingtaine de minutes. Le masque est sec lorsque votre peau tiraille. Relaxez-vous pendant l'attente pour obtenir plus de résultats.

4. Nettoyez le tout à l'eau tiède.

5. Faites ce masque à chaque fois que vous en sentirez le besoin ou à défaut, une fois par semaine.

Utilisez de l'argile verte

L'argile est une amie fidèle de toutes les personnes qui s'occupent de leur beauté cutanée. Ce produit permet notamment d'estomper les rides, de tonifier la peau et d'éclaircir le teint.

En ce qui concerne son application en tant que masque, procédez de la même manière que pour le pollen d'abeilles.

S'hydrater pour avoir une belle peau

Pendant la saison estivale, la peau est attaquée de toute part, que ce soit par la pollution, par le vent, par le soleil ou par la mer.

Ces attaques entraînent une déshydratation que vous pourrez combattre en ayant les bons réflexes.

Hydratez et non humidifiez

La déshydratation peut aussi toucher les peaux grasses. Contrairement à ce que vous pensez, une peau sèche ne signifie pas toujours déshydratée. Pour hydrater votre épiderme, vous pourrez déjà commencer par boire de l'eau.

D'autant plus qu'en été, il fait chaud, cela facilitera votre tâche. Vous pourrez ensuite utiliser des crèmes hydratantes, mais avant d'en acheter, faites d'abord évaluer par un dermatologue votre type de peau.

Si vous hésitez s'il s'agit d'une peau déshydratée ou non, faites attention aux signes comme le toucher rugueux et rêche, l'apparition des ridules et la grise mine.

Une fois que vous ayez fait un petit effort à terminer entre 1 à 2 litres d'eau par jour, une nette amélioration sera observée.

Faites appel aux minéraux

La peau contient 80% d'eau, mais de quoi est-elle chargée à 20% ? La réponse est : de minéraux. Ces derniers assurent donc un rôle non négligeable pour maintenir l'épiderme en bonne santé.

Ces éléments garantissent entre autres des fonctions métaboliques telles que la protection tissulaire, la régénération cellulaire ou encore l'action antioxydante.

Pour palier à un manque en minéraux, il faut privilégier les cosmétiques marins hydratants. Ces derniers disposent des minéraux nécessaires au maintien de l'équilibre cutané.

Le fait qu'ils soient hydratants empêche, en outre, l'évaporation de l'humidité de l'épiderme.

Obtenir des mains douces

Les mains sont comme une carte de visite reflétant notre personnalité et notre hygiène de vie étant donné qu'elles restent toujours visibles.

Assurez-vous que votre peau à cet endroit soit bien douce.

Gomez

La peau au niveau des mains est confrontée à une véritable lacune qui n'est autre que le manque de glandes sébacées.

Or, ces dernières garantissent la douceur et l'hydratation de l'épiderme. Le fait que vous lavez souvent vos mains n'arrangent rien au problème.

Il faut donc assouplir votre épiderme au niveau de cette zone. Pour cela, utilisez le même produit que celui dont vous vous servez pour le gommage de votre visage.

A défaut, vous pourrez faire appel à des produits faciles à trouver comme le sucre ou encore le marc de café. Frictionnez bien avant de rincer.

Réparez

Vous avez des mains à pigmentations brunes ou rêches ou encore facilement tâchées ?

Dans un premier temps, faites d'abord un gommage comme conseillé ci-dessus. Ensuite, plongez vos mains dans un bol d'eau tiède pendant environ 10 minutes.

Ajoutez un peu de citron dans l'eau. Pour terminer, faites bien sécher l'ensemble en frottant entre les doigts.

Appliquez alors un soin nourrissant. Le résultat est déjà époustouflant !

Protégez

Nul n'ignore que les mains sont agressées au quotidien. Pourtant, la peau y est plus fine que sur le reste du corps.

Il faut donc penser à la protéger à cet endroit notamment en portant des gants lorsque vous faites le ménage ou la vaisselle ou sortez dans le froid en hiver.

Que faire immédiatement pour soigner votre peau et vos cheveux naturellement ?

A la fin de votre gommage hebdomadaire, appliquez du soin nourrissant. Laissez 15 minutes dans des gants pour assurer une pénétration optimale.

Faites attention à votre type de peau

La peau peut être mixte, grasse, sèche ou autres. Vous devez faire attention à adapter le bon soin pour chacune d'entre elle.

Autrement, vous obtiendrez l'effet inverse de ce qui est attendu !

Peaux acnéiques

C'est le lot quotidien de nombreux adolescents, mais pas uniquement. En effet, l'acné peut envahir votre visage à tout âge.

La cause principale du problème est souvent d'ordre héréditaire. Quel que soit le facteur responsable, vous pourrez éliminer les signes ou les réduire de manière considérable.

Il suffit pour cela d'appliquer une décoction aux plantes. Celle que nous vous proposons a été suggérée par Rika Zarái.

Vous pourrez vous servir de cette solution en compresses. Appliquez-les sur les endroits couverts d'acné pendant environ dix minutes.

Vous pourrez le faire le soir et le matin en guise de lotion.

Procédez comme suit pour l'application :

1. Mélangez 4 cuillérées de plants de géranium Robert, de fleurs d'absinthe, de feuilles de sauge, de fleurs de camomille et de feuilles de bardane. Déposez l'ensemble

dans un pot en verre. Gardez-le dans un endroit bien fermé et peu éclairé.

2. Mettez dans trois verres d'eau six cuillerées de ce mélange si nécessaire.

3. Mijotez le tout pendant environ quinze minutes.

4. Laissez tiédir après avoir retiré du feu.

Pour éviter l'infection et éliminer les boutons d'acné, utilisez de l'argile verte en masque. Rincez à l'eau tiède lorsque celui-ci est sec.

Eloignez vous des vapeurs graisseuses et des crèmes trop grasses. L'acné aurait du mal à partir.

Peaux sensibles

Votre peau a tendance à réagir aux cosmétiques et aux parfums ? De plus, elle vous démange et fait apparaître des rougeurs ? Les consignes suivantes sont faites pour vous :

- Ne faites pas confiance à la mention hypoallergénique des produits cosmétiques. La peau sensible peut toujours mal réagir à ces soins de beauté.

- Evitez les parfums contenus dans les cosmétiques, les savons, les crèmes et autres.

Pour amoindrir les risques, rien de plus simple que de vous servir de produits naturels. Essayez-en quelques-uns jusqu'à ce que vous trouviez le bon.

Vous trouverez ci-dessous une crème à l'amande douce qui pourra convenir à la sensibilité de votre peau.

Peaux mixtes

Votre peau est trop grasse au niveau du front, du menton et du nez et se trouve sèche ou normale au niveau des joues ?

Il s'agit d'une situation normale. Et pour cause, les huiles cutanées produites par les glandes sébacées se trouvent sur cette partie appelée « T ».

Dans un premier temps, faites un diagnostic pour savoir si votre peau est principalement grasse ou sèche. Ensuite, donnez-lui les traitements appropriés.

Si la différence est trop marquée, utilisez une crème hydratante sur les joues et un astringent sur la zone T.

Peaux grasses

Votre peau attrape facilement l'acné ou les points noirs et se trouve un peu plus luisante que la normale ? Procédez comme suit :

- Nettoyez votre visage avec un savon doux. Il faut que ce dernier soit non parfumé. Si vous n'en trouvez pas, vous pourrez vous servir d'un concombre. Pour ce faire, râpez un petit concombre et mélangez la râpure dans $\frac{1}{4}$ l de lait. Mélangez bien. Gardez le reste au réfrigérateur. Vous pourrez encore l'utiliser pendant quelques jours

- N'utilisez pas de crèmes hydratantes. Vous devrez plutôt vous tourner vers les produits de soins à base d'acide alpha-hydroxylé, d'acide glycolique ou d'acide de fruits. Ces derniers permettent de lutter contre la poussée d'acné et l'excès d'huile. L'objectif est d'employer un produit qui n'assèche pas votre peau tout en vous aidant à vous débarrasser de l'excès d'huile.

- Faites un bain de vapeur, pour libérer cet excès. Vous éviterez, par la même occasion, l'apparition des points noirs. Faites ce bain une fois par semaine.

- Passez une lotion astringente sur votre figure avant d'appliquer un masque.

Peaux sèches

Votre peau a tendance à peler ? A cela s'ajoutent les démangeaisons et les tiraillements ? Dans ce cas :

- Lavez votre visage avec une décoction de camomille ou de l'eau tiède. Vous pourrez, à défaut, utiliser un savon non parfumé, de l'huile d'amande douce, de babeurre ou de lait tiède. Puis, prenez un gant de toilette mouillé pour éliminer l'excès d'huile.

- Matin et soir, mettez une crème hydratante. Ce produit permet de préserver l'humidité cutanée. Vous aviez toujours pensé que les hydratants « hydratent » ? Et bien, en réalité, ils aident à conserver l'humidité. Imaginez un film alimentaire qui recouvre vos différentes préparations.

- L'humidité de votre intérieur doit être maintenue à 50 pendant la période hivernale. Même si vos gènes déterminent le type de peau, votre environnement joue un rôle prépondérant dans la dégradation de sa santé.

- Toutes les préparations astringentes à base d'alcool ne sont pas faites pour vous. Et pour cause, elles assèchent davantage votre peau.

- Mettez de l'huile d'olive ou d'amande douce sur votre visage avant de faire un masque.

Autres conseils pratiques pour une peau saine

Pour les pieds

La peau sous les pieds semble plus dure. D'où la facilité à laquelle les épaisses callosités ont tendance à s'y former.

Pour adoucir votre peau à cette zone, voici quelques astuces :

- Martelez légèrement les zones durcies avec de la pierre ponce pendant que vos pieds sont encore mouillés, notamment en sortant du bain ou de la douche.

- Appliquez une crème gommante à cette même zone avant de vous laver. Cela enlèvera facilement les cellules mortes une fois qu'elles soient mouillées.

- Si votre peau est bien plus épaisse que la normale, enlevez l'excédent à l'aide de petits ciseaux. Faites attention à ne pas tailler celle qui est tendre. Si vous n'avez pas le courage de le faire vous-même, faites appel à un soin pédicure.

- Hydratez toujours vos pieds avant de vous coucher. Utilisez un lait hydratant de qualité. A défaut, vous pourrez le remplacer par une huile d'amande douce.

Pour le corps

Procurez-vous un gant de crin ou de loofah. Ces gants permettent à la fois de stimuler, d'exfolier et de laver la peau.

Vous pourrez les utiliser pour vous masser le corps après la douche comme vous en servir pour vous savonner pendant que vous êtes encore mouillé.

La rougeur qui apparaît témoigne de l'effet recherché. Votre afflux sanguin est stimulé. La bonne irrigation cutanée permet de conserver une peau jeune et souple en combattant, par la même occasion, la cellulite.

Pour éviter la contamination des bactéries, plongez votre gant dans une solution à base d'eau de javel et d'eau.

L'amande douce

Pour préparer une crème d'amande douce, mélangez 10g de cire d'abeilles, 40g d'huile d'amande douce et 40g d'infusion de camomille ou d'eau de rose.

1. Chauffez la cire et l'huile. Mélangez bien à l'aide d'un fouet. Ajoutez petit à petit le reste des ingrédients.

2. Versez le tout dans un récipient opaque. Appliquez la crème le soir ou le matin après avoir bien lavé votre peau.

3. Si vous présentez des réactions anormales, prenez rendez-vous chez un dermatologue. Il vous fera passer des tests pour savoir si vous êtes allergique à l'un des ingrédients ou non.

Une peau saine en 5 étapes

Vous avez déjà essayé différents soins cutanés sans avoir remarqué le moindre changement ? Essayez les astuces suivantes !

Adoucissez

Faites un bain de lait. Il ne s'agit pas d'une légende. L'acide lactique exfolie la peau et aide à prévenir l'assèchement local tout en éliminant les cellules mortes.

Vous n'aurez pas à mettre des litres de lait dans votre baignoire. Prenez un grand bol de lait et trempez-y une débarbouillette que vous appliquerez sur les endroits les plus irrités et secs.

Mangez et buvez

Buvez au moins dix verres par jours, jus naturels et tisanes y compris.

En revanche, faites une croix sur les boissons agressives comme le café et le thé noir ainsi que l'alcool.

Autre consigne, incluez dans votre menu un poisson gras au moins deux fois de façon hebdomadaire. Riche en oméga 3, cet aliment aidera votre peau à rester en forme.

Hydratez

Optez pour les soins contenant de l'alpha hydroxylé. Ce dernier est efficace pour adoucir l'épiderme et faire disparaître les cellules mortes.

Si vous avez du mal à trouver ce genre de produits, les lotions à base de l'urée présentent les mêmes propriétés.

Savonnez

Se laver au savon est conseillé à condition de choisir un savon non odorisé. L'idéal serait même d'utiliser un savon hydratant.

Les savons parfumés ont tendance à agresser la peau en l'asséchant davantage.

Humidifiez

Dans le logis, le taux d'humidité doit être maintenu aux alentours de 40%. C'est d'autant plus recommandé si vous utilisez du chauffage pendant l'hiver.

Pour vérifier le taux d'humidité, procurez-vous d'un hydromètre.

Du côté des cheveux, les « stars » des soins

Au même titre que votre peau, vous devrez aussi prendre soin de vos cheveux pour assurer votre beauté.

Pour cela, il faut donner à vos cheveux les nutriments dont ils ont besoin pour être éclatants de vie.

Guide de lotion

Une lotion à l'ortie améliore la santé des cheveux tout en favorisant la circulation sanguine. Voici une recette qui peut vous aider.

1. Hachez de l'ortie fraîche. Remplissez un petit pot.
2. Tassez pour bien remplir le récipient. Ensuite, ajoutez-y de l'alcool à 40%. Puis, fermez-le bien.
3. Laissez macérer pendant une quinzaine de jours. Tous les jours, brassez le pot pour bien mélanger la préparation.
4. Le délai passé, filtrez avec une mousseline ou un filtre à café. Vous pourrez conserver cette solution dans la température normale de l'intérieur.
5. Mélangez dans 1/4l d'eau la teinture ainsi obtenue. Appliquez sur vos cheveux. Massez bien pour faire pénétrer le produit.
6. Faites ce geste à chaque fois que vous en sentez le besoin.

Guide massage

Le massage donne vie aux cheveux. Il permet de répartir dans le cuir chevelu les nutriments indispensables à leur bien-être.

En même temps, vous allez bien vous détendre. Vous évacuerez le stress.

Pour un bon massage, faites comme suit :

1. Dessinez une ligne médiane imaginaire sur votre tête en vous servant de tous vos doigts.

2. Faites bouger la peau en effectuant des petits mouvements circulaires. Vous ferez ainsi glisser la peau sur le crâne.

3. Attardez-vous sur les endroits les plus réceptifs tout en essayant d'atteindre toute la surface du crâne.

4. Prenez quelques mèches et tirez-les légèrement. Faites en sorte d'en prendre un peu partout pour couvrir toute la tête.

5. Faites ces exercices autant que vous le souhaitez.

Si vos cheveux sont secs ou à tendance pelliculaire, procédez de manière spécifique. Utilisez notamment une huile d'amande douce.

Faites-la tiédir avant de l'appliquer. Pour stimuler la pénétration de l'huile, couvrez votre crâne avec une serviette tiède.

Terminez la séance par un nettoyage avec un bon shampooing. Vos cheveux seront brillants de santé.

Cheveux en bonne santé, à bas les pellicules !

Le problème de pellicules touche chacun d'entre nous au moins une fois dans la vie. Nous avons sélectionné des astuces efficaces pour les faire envoler en peu de temps.

Utilisez l'eau tiède

Ne nettoyez plus vos cheveux à l'eau froide ou à l'eau trop chaude. Optez pour l'eau tiède. Cela réduit au minimum les risques d'agression. En revanche, vous pourrez terminer par l'eau froide au rinçage afin de ralentir le travail des glandes sébacées.

Laissez respirer vos cheveux

Si vous avez l'habitude de porter un chapeau ou une casquette, ne la serrez pas trop fort sur votre tête. Laissez respirer le cuir chevelu.

En moto, pensez à nettoyer le plus souvent possible les mousses qui sont au contact avec vos cheveux.

Massez votre chevelure

Lorsque vous lavez vos cheveux, massez environ trois minutes vos cheveux. Faites-le pendant le shampooing.

Masser ne veut pas dire frotter. Servez-vous de l'intérieur de vos doigts et non de vos ongles.

Lavez vos accessoires

Les brosses, les élastiques, les peignes, les barrettes et les autres accessoires à cheveux doivent être lavés régulièrement.

Cela permet d'enlever toute la levure incriminée ainsi que des éventuelles traces de sébum pouvant aider les pellicules à se développer.

Rééquilibrez le cuir chevelu

Appliquez régulièrement une lotion aux essences de plantes pour rééquilibrer l'ensemble du système.

Le cuir chevelu lutte efficacement contre les agressions lorsqu'il est purifié.

Mangez des légumes verts

Que faire immédiatement pour soigner votre peau et vos cheveux naturellement ?

Ces produits réduisent l'acidité de votre nourriture. Evitez en outre les charcuteries, viandes rouges, sucreries, café et laitages.

Que faire immédiatement pour soigner votre peau et vos cheveux naturellement ?

Conclusion

Les solutions sont nombreuses pour maintenir vos cheveux et votre peau en bonne santé.

Vous savez maintenant que cela n'est pas une question de budget. Vous pouvez vous débrouiller avec des produits naturels que vous trouverez certainement dans votre cuisine.

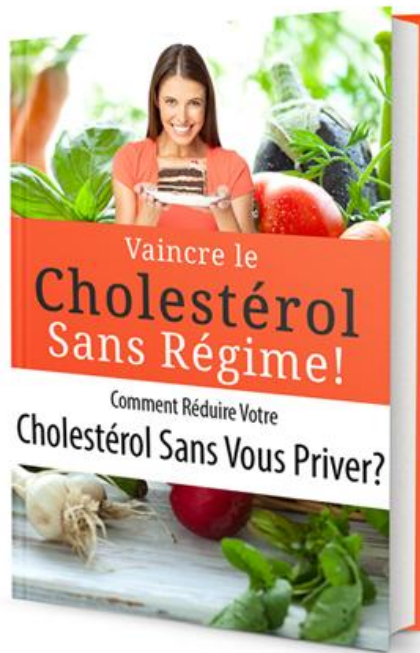
En suivant les consignes fournies dans ce guide, vous verrez que l'efficacité de ces solutions sera décuplée !

*Que faire immédiatement pour soigner votre peau et vos cheveux
naturellement ?*

Du même auteur

[Cliquez ici pour voir les autres livres de santé](#)

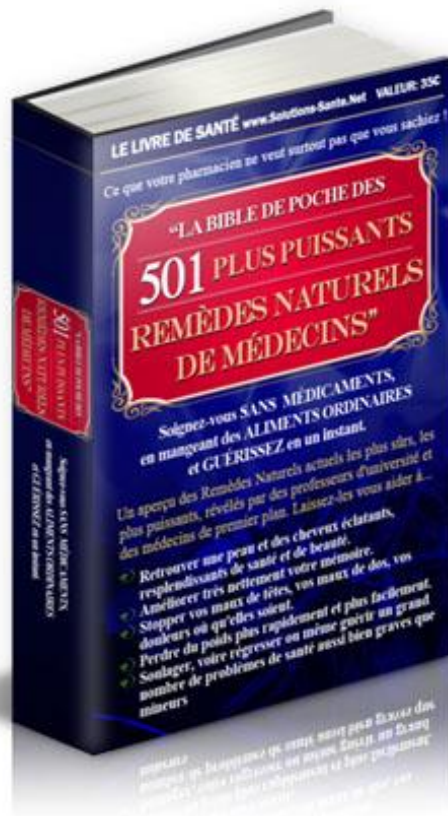
Vaincre le Cholestérol Sans Régime ! **Comment Réduire Votre Cholestérol** **Sans Vous Priver ?**



[Cliquez ici pour en savoir plus >>](#)

Que faire immédiatement pour soigner votre peau et vos cheveux naturellement ?

La Bible de Poche des 501 Plus Puissants Remèdes Naturels de Médecins



[Cliquez ici pour en savoir plus](#)

Que faire immédiatement pour soigner votre peau et vos cheveux naturellement ?

Le Grand Ménage Au Naturel



[Cliquez ici pour en savoir plus](#)

Que faire immédiatement pour soigner votre peau et vos cheveux naturellement ?

Recettes et Remèdes de Nos Grands-Mères



[Cliquez ici pour en savoir plus](#)

À propos de l'auteur



Grégory Mangano est né en Belgique en 1981. Il partage actuellement sa vie entre son pays natal et l'Espagne, où sa famille s'y est installée.

Après un grave accident de sport, il reste alité plusieurs mois. C'est suite à de déplorables soins de santé qu'il fonde <http://www.solutions-sante.net>

Le site internet propose des solutions immédiates pour prévenir, soulager et guérir les problèmes de santé quotidiens grâce à de puissants traitements naturels, sans médicaments chimiques. Les sources d'informations proviennent de médecins et de différents experts dans leur domaine de santé.

Grégory Mangano et l'équipe de <http://www.solutions-sante.net> sont les auteurs, à l'heure actuelle, d'une trentaine d'œuvres dans le domaine de la santé et des remèdes naturels.

Que faire immédiatement pour soigner votre peau et vos cheveux naturellement ?



Cet ouvrage est déposé et protégé par les droits d’auteurs. Toute reproduction, totale ou même partielle, sans l’autorisation de www.solutions-sante.net est interdite et entrainera des poursuites judiciaires.

Les infractions aux droits d’auteur sont sanctionnées pénalement (CPI, art. L. 335-1 à L. 335-10)

La violation des droits d’auteurs est constitutive du délit de contrefaçon puni d’une peine de 300 000 euros d’amende et de 3 ans d’emprisonnement (CPI, art. L. 335-2 s.).

La loi incrimine au titre du délit de contrefaçon :

- « toute reproduction, représentation ou diffusion, par quelque moyen que ce soit, d’une œuvre de l’esprit en violation des droits de l’auteur, tels qu’ils sont définis et réglementés par la loi » (CPI, art. L. 335-3).

- « le débit [acte de diffusion, notamment par vente, de marchandises contrefaisantes], l’exportation et l’importation des ouvrages "contrefaisants" » (CPI, art. L. 335.2 al. 3)

**© Copyrights Gregory Mangano <http://www.solutions-sante.net>
Tous droits réservés pour tous pays.**