



Comment illuminer votre teint au Printemps ?

Obtenir un teint radieux est l'une des clés pour une apparence saine et belle. Pour ce faire, il est important de prendre soin de votre peau en utilisant une crème hydratante quotidienne, en faisant une cure d'acides de fruits pour exfolier en douceur et en utilisant un autobronzant pour un teint uniforme.

Il est temps de dire adieu à la peau terne et fatiguée ! En accordant une attention particulière à votre routine de soins de la peau, vous pouvez redonner vie à votre visage et lui donner un éclat digne de ce nom. Essayez ces gestes beauté simples mais efficaces pour rayonner de beauté :

CRÈME QUOTIDIENNE : ZOOEZ SUR LES ACTIFS BONNE MINE

Qui dit "actifs bonne mine" dit "crème qui illumine le teint". Pour ce faire, elle doit contenir deux types d'ingrédients :

Des antioxydants qui empêchent les radicaux libres de freiner le renouvellement cellulaire. On peut citer la vitamine C, le lycopène, le resvératrol, le thé vert ou blanc...

Pour trouver ces antioxydants, la cosmétique s'inspire de la nature. Ainsi, on trouve dans les soins de jour un extrait de lampasane, une petite fleur qui agit comme un bouclier antiradicalaire contre les agressions extérieures.

Des actifs qui boostent la microcirculation : flavonoïdes, tanins, vigne rouge, marron d'Inde... qui, en améliorant la circulation cutanée, augmentent l'oxygénation des tissus et contribuent à un meilleur éclat général.

De plus, le fait de favoriser la protection microvasculaire empêche la dilatation excessive des vaisseaux, et peut avoir un effet drainant.

FAITES UNE CURE D'UN MOIS D'ACIDES DE FRUITS

Parmi les actifs qui font un joli teint, il faut citer les acides de fruits ou alpha-hydroxy-acides (AHA), les bêta-hydroxy-acides (BHA) et les lipo-hydroxy-acides (LHA)... Ils ont pour action principale d'accélérer le renouvellement cellulaire et possèdent aussi des vertus hydratantes.

Dans les crèmes cosmétiques, ces ingrédients sont dosés à 1 ou 2 %.

A noter

Avec des dosages plus importants, les crèmes sont souvent prescrites par le dermatologue, qui prodiguera tous les conseils associés. Comme celui de ne surtout pas s'exposer au soleil.

Où trouver ces ingrédients ? Dans les soins anti-imperfections qui peuvent être un peu décapants car destinés aux peaux grasses, les soins antitaches et nombre de soins anti-âge.

Une cure d'un mois permettra d'éclaircir le teint. Respecter un délai d'un mois entre la fin de cette cure et l'exposition au soleil.

AUTOBRONZANT : DOSEZ-LE !

L'autobronzant n'en finit pas d'être l'objet d'a priori : il rendrait le teint orange, dessècherait la peau, donnerait un hâle irrégulier.

Plus que jamais, c'est **FAUX**, grâce aux nouveaux soins autobronzants légèrement dosés (2 % de DHA plutôt que 4 %), intégrés à une base de crème de jour.

Pour le reste, le conseil d'un autobronzant réussi reste le même : la peau doit être préalablement exfoliée et bien hydratée.

UNE JOURNÉE DÉTOX PAR SEMAINE

Pour purifier son organisme avec un effet visible sur le visage, il faut s'offrir une cure détox, une fois par semaine :

Ce jour-là, vous décidez de ne manger que si vous avez faim et de consommer beaucoup de légumes à feuilles vertes, sous forme de jus mixés, de soupes ou de salades fraîches.

On peut aussi adapter la recette du guacamole en ajoutant à l'avocat, du persil, du chou kale, de l'épinard... Il s'agit d'avoir une alimentation moins riche que d'habitude et de réduire le superflu comme les sucreries ou les féculents.

Vous pouvez boire des tisanes drainantes à base d'artichaut, de fumeterre ou de pissenlit. Après cette cure, de petites imperfections de la peau peuvent apparaître. Mais, passés quelques jours, le teint est nettement plus pur.

Ces cures sont particulièrement intéressantes aux intersaisons, à l'automne et au printemps.

La peau a besoin d'équilibre nutritionnel et d'une bonne hygiène de vie !



Comment illuminer votre teint au printemps ?



Scannez-moi