

L'été sera beau et BIO

L'ÉTÉ, SOUS LE SOLEIL RAISONNABLEMENT

Qu'est ce qui fait du bien à ma peau ?

Sous le soleil raisonnablement, gorgez la de pauses nature, d'huiles essentielles et de produits BIO.

Avec le retour des beaux jours, les températures remontent en flèche et notre moral aussi !

Grâce à nos envies de week-ends en pleine nature propices aux pique-niques, notre organisme va pouvoir se recharger en bonne humeur et en vitamine D.

Un vrai bonheur !

Attention cependant à adopter une bonne stratégie soleil pour ne pas entamer le bénéfice de la belle saison.

Préparez votre épiderme en lui apportant de l'intérieur des précurseurs de **mélanine**.

Pensez à renouveler les applications de crèmes solaires surtout après le sport ou le bain.

Choisissez des produits anti-radicalaires ou antioxydants qui sont réputés pour leur action préventive sur le vieillissement cutané. Enfin, n'oubliez pas de gaver votre peau de produits réparateurs qui hydratent et subliment les belles couleurs.

A condition de fréquenter le soleil avec mesure, l'été est une saison qui fait du bien. Le climat, les vacances, les fruits et les légumes bien mûrs redonnent des envies de nature...

Peut-être aurez vous aussi envie de renouer avec le naturel pour relancer tout en douceur certaines activités « endormies » de votre épiderme?

La peau nous protège tout au long de l'année des agressions extérieures mais nous pouvons lui apporter une aide en lui faisant à elle aussi « des vacances » !

Pourquoi ne pas essayer les soins cosmétiques BIO qui agissent sans brusquer, ne provoquent pas des réactions de manque après avoir déclenché des stimulations artificielles et de courte durée.

Les huiles essentielles, les huiles végétales et les ingrédients d'origine naturelle sont de formidables atouts pour d'équilibre pour celles qui ont la BIO dans la peau.

Et ça se voit !

Sous le soleil exactement réveillez votre teint avec prudence et modération.

Si le bronzage permet à notre peau de mieux résister au soleil il ne constitue pas une protection totale. C'est aussi le signe d'une agression. Même si vous n'êtes pas « accro » aux bains de soleil, et c'est tant mieux pour votre santé cutanée, apportez lui le bêta-carotène précurseur de vitamine A comme préparateur solaire.

Les radicaux libres, dont la production par l'organisme est accrue sous le soleil, endommagent le collagène et l'élastine, ces protéines qui font la peau souple. La vitamine E aide le corps à produire les enzymes qui luttent contre les radicaux libres. C'est important!

Pour savourer votre été sans arrières pensées, adoptez une stratégie solaire raisonnée et naturelle.

Ne jamais oublier

- De dormir suffisamment, car c'est durant la période de sommeil que l'organisme régénère les couches desquamées de la peau.
- De boire au minimum 1,5 à 2 litres d'eau par jour, et de faire boire régulièrement toutes les générations des plus petits aux plus grands !

Les bons réflexes

Nul ne peut ignorer aujourd'hui les dommages causés à l'épiderme par les rayons du soleil dont on a abusé depuis plusieurs décennies. Cela s'est traduit par une augmentation de l'incidence des problèmes de peau potentiellement graves. Il est important de se protéger même à l'ombre sous un parasol, lorsqu'il y a du vent ou par temps couvert.

Et... N'exposez pas vos enfants au soleil !

Pour les petits la crème solaire seule ne suffit pas à les protéger efficacement, un petit tee-shirt et beaucoup d'ombre sont de bonnes habitudes pleines de bon sens.

Et dans l'assiette

OUI aux fruits de l'été :

Abricots, melons, brugnons jaunes pour leur apport en précurseur de vitamine A dopeur de mélanine

Votre STRATÉGIE SOLEIL chez Boutique Nature:
COSMAROMA par BOUTIQUE NATURE
C'EST BEAU, C'EST BIO !

La CRÈME SOLAIRE BOUTIQUE NATURE à l'huile essentielle de niaouli est une protection solaire qui a tout pour elle :

- des écrans minéraux qui renvoient les rayonnements associés à l'huile essentielle de niaouli naturellement protectrice contre les rayons solaires UVA et UVB,
- un complexe d'huiles végétales pour l'hydratation des couches supérieures de l'épiderme,
- de la vitamine E qui protège du vieillissement et des radicaux libres.

Un complément « bonne mine » :

BRONZAGE INTENSE BOUTIQUE NATURE

moins d'exposition, plus de bronzage

Bonne mine oui, mais sans risquer d'altérer les qualités de la peau ! La seule solution est de limiter le temps d'exposition tout apportant à la peau les nutriments qui la renforcent.

- les acides gras de la **bourrache** entretiennent la souplesse,
- le **béta-carotène** aide votre peau à produire de la **mélanine** (pigment qui aide à la protéger des rayons solaires) et qui donne une belle couleur au bronzage même léger.
- le **licopène**, (extrait de la tomate) anti radicalaire qui favorise un bronzage plus rapide et durable tout en s'exposant moins.
- **l'huile de germe de blé**, très riche en vitamines liposolubles dont la vitamine E. Celle-ci possède des propriétés régénérantes, antirides, lissantes et anti taches. C'est un facteur d'éclat et de souplesse pour la peau.

Un complément ANTI –ÂGE :

LA PAPAYE FERMENTÉE BOUTIQUE NATURE

En freinant les processus oxydatifs (agression par les radicaux libres) qui amplifient le vieillissement cette réponse nutritionnelle naturelle anti-radicalaire lutte contre certains méfaits liés à l'âge et aux rayons solaires. Acteur important pour la santé et la beauté, la papaye fermentée se révèle indispensable à l'équilibre général de l'organisme et l'éclat de la peau, des ongles et des cheveux.

TOUTE L'EQUIPE DE VOTRE BOUTIQUE NATURE VOUS SOUHAITE DE BELLES ET BONNES VACANCES !