

## Les Essentiels !

### # 1 - Les 6 gestes pour avoir une belle peau

#### 1 - Nettoyez en douceur votre Peau, matin et soir :

Un nettoyage efficace est indispensable pour une peau saine, éclatante et débarrassée des toxines accumulées pendant la journée (pollution, tabac, stress, sébum), ou la nuit (sébum, sueur, poussières).

Mais ce nettoyage doit être doux pour ne pas risquer de fragiliser le film hydrolipidique qui protège l'épiderme des agressions extérieures.

- LE SOIR :

Nettoyez votre visage avec un coton imbibé d'un peu de Liniment OléoCalcaire Démaquillant, qui a l'avantage d'être très doux et d'enlever les salissures liposolubles en profondeur.

Puis, complétez le nettoyage avec un coton imbibé d'un hydrolat qui va retirer les impuretés hydrosolubles et rééquilibrer le pH de la peau.

- LE MATIN :

Si votre peau est sensible, sèche, déshydratée, réactive, ou avec des rougeurs, reprenez le même protocole que celui du soir : Liniment Démaquillant et Hydrolat.

Si vous avez une peau normale : un simple passage d'hydrolat suffira.

Dans les autres cas, vous pouvez également nettoyer votre visage avec un Savon saponifié à froid, qui est naturellement doux.

#### 2 - Exfoliez votre Peau 2 à 4 fois par mois :

Le gommage, ou exfoliation, a pour but de débarrasser la peau de toutes les cellules mortes et déchets qui l'encombrent en surface et l'empêchent de respirer.

Par ailleurs, grâce aux micro-grains qu'il contient, le produit de gommage ou d'exfoliation accélère la micro-circulation du sang et par conséquent, la régénération cellulaire.

Le produit de gommage choisi doit être suffisamment doux pour ne pas agresser l'épiderme.

*Le gommage n'est cependant pas conseillé si vous avez une peau particulièrement fragile ou réactive, ou des problèmes de peau précis à gérer (Couperose, eczéma, dermatite, psoriasis, dartres, ...).*

Après un soin gommant votre peau paraîtra alors plus lumineuse, veloutée avec un teint frais et éclatant.

Et surtout, elle sera dans les meilleures conditions pour bénéficier de tous les bienfaits de votre Sérums.

### **3 - Massez votre visage 1 fois par jour avec un sérum adapté à vos besoins :**

Pour booster la régénération cellulaire, rien de mieux que de masser votre visage. Des massages faciaux réguliers contribuent aussi à resserrer les pores de la peau et à redonner du tonus aux muscles du visage.

Ce massage est à faire lors de l'application de votre Sérums en l'appliquant du bout des doigts. Effectuez de délicats petits mouvements en partant du bas du visage vers le haut.

Choisissez VOTRE sérum en fonction de VOS besoins. Il doit avant tout respecter et renforcer naturellement le rôle barrière de votre épiderme afin de protéger votre peau.

### **4 - Ne mettez rien sur votre Peau le soir !**

La nuit, votre peau est en mode « régénération cellulaire », principalement entre 23 heures et 3 heures du matin, période où les cellules se divisent huit fois plus vite !

Les cellules se consacrent à la reconstruction des composants essentiels de votre peau, abîmés pendant la journée.

L'épiderme est aussi plus perméable et favorise tous les échanges. C'est la nuit que votre peau élimine ses toxines et reconstitue son film hydrolipidique (sébum en priorité), ses réserves en eau et en nutriments.

Au cours de la nuit, la circulation sanguine sous-cutanée s'accélère, ce qui permet une meilleure nutrition et oxygénation de votre peau.

C'est pour cela, que je recommande vivement de ne rien mettre la nuit sur votre peau. Sauf si elle est vraiment très sèche ou en traitement temporaire (couperose, psoriasis, keratose, dermatose,..)

Et surtout faites confiance à votre peau en la laissant travailler toute seule.

Si vous avez la Peau vraiment très Sèche ou déshydratée, appliquez un peu de gel d'Aloe Vera 2 fois/semaine le soir et tant qu'elle tire, vous pouvez lui mettre quelques gouttes de votre Sérum Huileux Bio.

Si vous avez une peau à imperfections, appliquez-lui du Gel d'Aloe Vera tous les soirs. Et, rien d'autre.

## 5 - Faites une Cure de Jeûne Mensuel :

Quel que soit votre âge, si vous n'avez pas un gros problème de peau, et que celle-ci n'est pas trop sèche, ne rien lui appliquer durant 24 heures un jour par mois lui fera beaucoup de bien.

Cela lui permettra de :

- Jouer son rôle d'émonctoire (élimination des toxines) de façon optimale, sans entrave cosmétique.
- La rendre moins dépendante des cosmétiques
- De stimuler ses échanges en l'oxygénant

Pour faire bénéficier votre peau de cette cure, retrouvez tous nos conseils dans cet article : [Les 7 règles du "Jeune Mensuel" !](#)

## 6 - Protégez votre visage !

La peau doit être protégée du stress oxydatif (provoqué par les rayons UV, la pollution, le tabac, le stress...) qui peuvent altérer la qualité de la peau et accélérer le vieillissement cutané.

Cette protection se fait en partie grâce aux antioxydants, aux filtres anti UV, et un mode de vie adapté. Cela limitera le vieillissement cutané accéléré.

OLEASSENCE  
en Luberon

