

Bain et Beauté du Corps:

Faites-vous plaisir de la tête aux pieds



Table des matières

Beauté thermique : soin du corps pendant votre bain.....	4
On emballe – On s'emballe d'algues marines !.....	6
Un coup de pouce pour se raser.....	8
Bannissez les brûlures de Bikini – Astuces pour un rasage lisse et sans douleur.....	11
Astuces de beauté pour des pieds flatteurs.....	13
Donnez-vous un coup de main – Conseils pour conserver de belles mains.....	15
Forgez-les à la maison : les Secrets pour des ongles sains.....	17

Beauté :

Faites-vous plaisir de la tête aux pieds

Beauté thermale : soin du corps pendant votre bain

Le bain n'est pas simplement l'endroit où nous nous lavons. C'est également là où beaucoup d'entre nous se relaxent. Et une des meilleures manières de se relaxer est de prendre un Bain Moussant. Mais si vous voulez vraiment vous assurer de prendre un bain apaisant et sain, et qu'aucun ingrédient nocif pouvant causer des problèmes de peau ou de corps ne s'est faufilé dans l'eau, une des meilleures choses que vous pouvez faire est de créer un bain moussant fait-maison. Cela n'aidera pas seulement à améliorer votre peau, mais créera également une sensation apaisante et tonique de calme et de relaxation qui est tout aussi utile à votre esprit.

Lorsque vous créez votre propre bain moussant, vous savez que vous prenez meilleur soin de votre corps parce que vous n'utilisez pas les produits chimiques qui se trouvent dans les bains moussants du commerce. En plus, vous savez que votre concoction est fraîche, qu'elle n'est pas restée pendant on ne sait combien de temps sur une étagère. Lorsque vous fabriquez votre bain moussant, vous apprenez naturellement ce que sont les huiles essentielles et les produits qui peuvent vous aider à prendre meilleur soin de votre corps, dans et hors du bain.

Un des principaux ingrédients d'un bain moussant fait-maison est une huile essentielle de quelque sorte. Il existe de nombreuses huiles pour différentes utilisations. Il n'y a pas besoin d'en ajouter plus que quelques gouttes dans votre bain moussant, parce que les huiles sont particulièrement efficaces. Permettre à votre corps de se relaxer, c'est aussi prendre correctement soin de votre corps. La relaxation apaisante aide votre système nerveux et possède beaucoup d'autres bienfaits, y compris la réduction du stress et le

contrôle des situations liées au stress telles que les reflux gastro-œsophagiens. Le bain est le moment parfait pour le faire et beaucoup de femmes lisent un livre pour s'aider encore plus à se relaxer pendant le temps du bain. Les huiles essentielles adéquates peuvent contribuer à cela.

Vous pouvez sélectionner les huiles pour leur senteur. Vous pouvez choisir une odeur que vous aimez le mieux parmi des huiles telles que la lavande, le bois de rose, le bois de santal, la camomille et la myrrhe, toutes considérées comme apaisantes. Assurez-vous d'éviter d'ingérer des huiles et éviter la marjolaine lorsque vous êtes enceinte. Vérifiez auprès d'un naturopathe holistique pour découvrir quelles autres huiles doivent être évitées pendant la grossesse.

Il est également important que votre corps se sente énergisé et tonifié. Cela contribue à la santé mentale et au bien-être. Il est très difficile de prendre correctement soin du corps lorsque l'esprit est malheureux. Quelques-unes des huiles essentielles qui peuvent vous aider pour ce soin du corps sont les huiles d'eucalyptus, de menthe verte, de menthe poivrée et de citron. En plus, l'eucalyptus peut aider votre corps à combattre les symptômes de rhume puisqu'il réduit la congestion. Beaucoup de personnes qui créent leur propre bain moussant, en fabriquent en fait, un pour se relaxer et un pour se revitaliser, pour avoir sous la main ce dont a besoin le corps.

D'autres huiles sont spécialement bonnes pour adoucir la peau. La peau est le plus grand organe du corps et en prendre soin est nécessaire pour prendre soin du corps. Les huiles d'amande et de noix de coco sont toutes deux d'excellents choix pour le soin de la peau. L'huile d'amande n'a presque pas d'odeur, donc elle n'entre pas en conflit avec d'autres huiles que vous ajoutez à des fins odorantes. L'huile de noix de coco possède une fragrance aux notes de noix et florales qui peuvent vous aider à vous sentir dans un jardin exotique. Mais il est possible de trouver des senteurs qui complémentent l'huile de noix de coco et produisent d'autres effets. En fait, beaucoup de recettes de bains moussants faits-maison demandent la combinaison de différentes huiles pour un meilleur effet.

En plus des huiles, il y a d'autres ingrédients qui sont nécessaires pour faire un bain moussant maison. Beaucoup se trouvent facilement et relativement peu chers dans n'importe quel magasin de Bain et Beauté, tels que l'eau distillée, le savon de Castille et la glycérine liquide. Ils sont nécessaires pour aider à créer des bulles, ajouter une forme liquide au bain et fournir une solution pour le mélange. Aucune de ces substances n'est généralement dangereuse, et elles ajoutent énormément à la mixture du bain moussant, elles nettoient et peuvent être utilisées pour nettoyer le corps tout aussi bien que pour créer des bulles.

Il est simple d'améliorer le soin qu'obtient votre corps pendant un bain lorsque vous créez votre propre bain moussant pour vous aider à mieux gérer le stress et les caprices généraux de la vie.

On emballe – On s'emballe d'algues marines !

Si vous cherchez une excellente manière de vous relaxer au spa et de perdre quelques centimètres en même temps, considérez un enveloppement d'algues marines. Les enveloppements d'algues deviennent de plus en plus populaires et, après avoir essayé, vous comprendrez pourquoi. La plupart sont conduits dans les spas et les centres de massage, mais vous pouvez en essayer un à la maison. Que vous vous aventuriez au spa pour votre enveloppement ou que vous l'appréciez à la maison, le résultat sera fantastique.

Si vous êtes curieux de savoir pourquoi les algues marines sont utilisées dans une procédure d'enveloppement, vous pourriez avoir besoin de connaître quelques faits au sujet des algues marines. Ces algues fournissent plus de la moitié de l'oxygène de la Terre. Elles sont une des principales sources de vie. La chose intéressante au sujet des algues marines est qu'elles absorbent toutes les choses excellentes de l'océan. Via osmose, elles absorbent du cuivre, du fer, du potassium, du zinc et de l'iode. Elles absorbent également beaucoup de vitamines.

Pas étonnant, donc, que les algues marines puissent faire tant pour nos corps, puisque notre propre plasma est, dans sa composition, extrêmement similaire aux algues marines. Avec nos corps faits principalement d'eau, l'algue marine est un produit bienvenu pour notre peau. La plupart des enveloppements utilisent des algues marines en provenance des côtes bretonnes. Les spas étrangers commanderont cette substance depuis la France pour les utiliser dans leurs centres. Les entreprises qui vendent des algues marines utilisées pour des enveloppements sont en mesure de maintenir les éléments naturels de l'algue. Ces éléments aident l'enveloppement à faire son boulot.

La majorité des femmes essaient les enveloppements d'algues marines pour ses aspects relaxant. Mais ces enveloppements sont bien plus utiles qu'une simple relaxation. Un enveloppement peut stimuler votre circulation et améliorer votre flux sanguin. Il peut également augmenter votre métabolisme, vous permettant de posséder plus d'énergie et de perdre du poids plus facilement. Une des choses principales que l'enveloppement d'algues marines offre à votre corps est l'élimination des toxines. C'est une forme gentille de détoxification pour votre peau et votre corps. Il aidera à la perte de poids en eau, à lutter contre la cellulite, le relâchement de la peau et les vergetures.

Vous pouvez penser à un enveloppement d'algues marines comme un nettoyant total du corps. Il nettoie à la fois à l'intérieur et à l'extérieur. L'enveloppement travaille en absorbant les vitamines et minéraux que les algues marines possèdent naturellement. Les minéraux sont pris par la peau et aident à casser les dépôts gras. Ceci permet à votre peau se paraître et se sentir plus souple et douce.

Vous voulez savoir à quoi vous attendre lors d'un enveloppement d'algues marines. La majorité des spas vous mèneront dans une salle privée. Les lumières seront feutrées et une musique douce jouée. La lumière et la musique vous aideront à vous relaxer et à apprécier votre traitement. Votre spécialiste de l'enveloppement vous demandera si vous préférez être nue ou en bikini jetable. Après vous être déshabillée, le spécialiste étalera de la pâte d'algues marines sur l'ensemble de la zone traitée. Une fois la pâte appliquée,

le spécialiste enveloppera la zone avec des draps thermiques chauds. Ces draps sont très relaxant. Vous resterez ainsi jusqu'à 45 minutes. Les draps seront ensuite retirés et vous rincerez les algues marines.

Après avoir reçu un enveloppement d'algues marines dans un spa ou après l'avoir fait à la maison, voici quelques petites choses à vous rappeler. Comme l'enveloppement retire les toxines de votre peau, vous devriez vous assurer de boire un peu plus d'eau pendant les 24 heures qui suivent l'enveloppement. Boire de l'eau est une excellente manière pour que votre corps remplace les toxines par quelques chose d'utile et de sain. Assurez-vous de boire entre 4 et 6 verres pour remettre votre corps dans les rails. Non seulement boire hydratera votre corps, mais cela permettra aussi à votre peau de rester souple et douce plus longtemps.

Si vous préférez ne pas essayer l'enveloppement sur l'ensemble de votre corps, vous pouvez essayer les traitements localisés. Si vous êtes ennuyées par vos jambes, vous pouvez faire un enveloppement de vos jambes uniquement. Vous pouvez aussi choisir le visage. N'importe quelle partie du corps peut recevoir ce traitement. Ces traitements amélioreront la fermeté de votre peau tout en vous aidant à lutter contre d'autres problèmes. Pour obtenir de meilleurs résultats, les salons spécialisés suggèrent de faire un enveloppement d'algues marines une fois par semaine pendant au moins six à huit semaines. Ceci peut être un peu coûteux, mais après tout, la beauté n'est pas bon marché !

Un coup de pouce pour se raser

Le rasage est une tâche que la plupart des femmes détestent. C'est quelque chose qui prend du temps et, avec la vie des femmes d'aujourd'hui, toujours plus occupées, il n'y a tout simplement pas assez de temps dans la journée ! Même si c'est ennuyeux, peu de femmes peuvent vivre confortablement avec des jambes velues, tout du moins pour plus d'une semaine ou deux. Par conséquent, vous devriez apprendre ce qui rend le rasage de vos jambes moins fastidieux.

Même si certaines femmes ne pensent jamais à deux fois au sujet de jusqu'où se raser, beaucoup se demandent constamment si elles devraient raser plus d'une paire de centimètres au-dessus de leurs genoux. La plupart des jeunes femmes ne se soucient que peu de raser au-dessus des genoux, à moins d'avoir des poils noirs. Les femmes adultes, toutefois, laissent rarement n'importe quelle partie de leurs jambes non rasées.

C'est vraiment une décision qui dépend des préférences personnelles. Si vous vous sentez confortables en laissant la partie haute de votre jambe un peu duveteuse, vous avez tous les droits de le faire. Toutefois, une fois que vous aurez commencé à raser la partie haute, vous pourriez ne vous sentir confortable qu'avec l'ensemble de votre jambe libre de poils.

Beaucoup de femmes déterminent combien de jambes elles rasent en fonction du temps. Si elles envisagent de porter une jupe courte, un maillot de bain ou un short, elles devront raser la jambe entière. Mais pendant l'hiver, elles peuvent totalement laisser tomber le rasage. Les femmes seules qui ont des rendez-vous galants sont plus enclines à raser la totalité des jambes. Et les femmes mariées ne se rasent parfois qu'un jour sur deux ou ne rasent que les parties visibles par le public.

Après avoir exactement décidé ce que vous allez raser et ce que vous laisserez pour plus tard, il y a quelques petites choses à faire pour vous assurer que le rasage sera une expérience confortable. La chose la plus importante est d'utiliser un rasoir propre. Les rasoirs peuvent être utilisés plus d'une fois, manifestement, mais vous voudrez changer votre rasoir au moins une fois par semaine. Les rasoirs jetables sont différents et devraient être jetés quotidiennement.

Avec un rasoir propre en main, vous devriez couvrir de mousse avec un bon agent de rasage. Vous pouvez utiliser un gel, une mousse ou une lotion de rasage. Essayez les versions pour femmes des produits de rasage, qui sont habituellement un peu plus sensibles. Mais, à la rigueur, vous pouvez certainement attraper la mousse de votre

homme. Un autre objet excellent à utiliser pour vous aider à vous raser est le démêlant après-shampooing. Il peut fonctionner tout comme une lotion de rasage et peut aider à hydrater votre peau pendant et après le rasage. Essayez de ne pas utiliser de savon, qui ne ferait qu'assécher vos jambes et rendre le rasage inconfortable.

Même si vous êtes très certainement pressée d'entrer et de sortir de la douche, assurez-vous de prendre votre temps lorsque vous vous rasez. Plus vous prenez de temps et dédiez d'effort, plus le rasage sera efficace. Vous aurez un rasoir plus doux, avec moins de coupures et de rougeurs si vous vous rasez lentement. Donc, essayez de ralentir un peu. Conserver votre routine de rasage en dernier lorsque vous vous douchez est également une bonne idée. En permettant à vos poils de s'amollir grâce au lavage et à la chaleur de l'eau, vous trouverez que le rasage est plus apaisant que stressant.

Ce que vous faites sur vos jambes après être sorti de la douche est au moins aussi important que ce que vous faites lorsque vous êtes dans la douche. Ne laissez jamais des jambes rasées sèches et sans hydratation. La majorité des femmes peuvent se badigeonner de lotion pour le corps juste après le rasage, mais d'autres peuvent trouver cela irritant. Si vous vous trouvez dans la situation d'irritation, envisagez d'abandonner votre routine de rasage pendant quelques jours. Après l'irritation soignée, essayez d'utiliser de l'huile pour bébé sur vos jambes après le rasage. Presque tout le monde peut l'utiliser sans irritation. C'est un peu plus salissant, mais fournit tout ce dont vous avez besoin pour un rasage confortable.

Obtenir un rasage de jambe propre et sans irritation peut réclamer un peu plus d'efforts dans la routine que ce que vous espérez. Mais ces astuces ne consomment pas tant de temps que vous noteriez une énorme différence dans votre emploi du temps matinal. Ce sont surtout des choses que vous pouvez commencer à traiter comme des habitudes, qui, au final, ne prendront pas plus de temps à accomplir que votre routine normale. Donc, commencez à vous raser malin aujourd'hui et vous verrez les résultats en un rien de temps !

Bannissez les brûlures de Bikini – Astuces pour un rasage lisse et sans douleur

Saison estivale signifie ressortir votre maillot de bain et montrer de la peau. Elle signifie également qu'il est temps de vous concentrer sur la zone du bikini lorsque vous vous rasez. Cette zone est la plus sensible lorsqu'il s'agit de se raser. Certaines personnes préfèrent avoir cette zone épilée à la cire, mais beaucoup de femmes préféreraient de loin le rasage. Même s'il peut sembler simple de maintenir votre zone de bikini, rien n'est pire que de récolter des brûlures de bikini suite au rasage. La plupart des brûlures surviennent lorsque des pas importants du rasage sont omis. Pour obtenir un rasage doux et sans douleur, essayez ces excellentes astuces.

Préparer votre peau au rasage est une des choses les plus précieuses que vous pouvez faire pour votre peau. Si vous préférez vous raser le matin, essayez de badigeonner la zone du bikini avec un lotion hydratante le soir précédent. Ceci aidera à amollir les poils pendant que vous dormez. Lorsque vous vous réveillez le matin, les poils seront bien plus faciles à raser.

Une fois dans la douche ou le bain, ne laissez pas le rasage être en premier sur votre liste. Lavez-vous le corps et les cheveux avant de prendre le rasoir. Si vous permettez au poils de la zone du bikini de s'amollir dans l'eau et la chaleur, vous obtiendrez de meilleurs résultats. Si vous êtes pressée et que vous ne pouvez pas attendre pour vous raser, mettez de l'après-shampooing sur la zone au moins deux minutes avant de commencer à vous raser. Ceci donnera à la zone un peu d'hydratation, ce qui vaut mieux qu'aucune.

Choisir le rasoir adéquat est la clé d'un bon rasage. Beaucoup de femmes préfèrent la méthode à la main opposé au rasoir électrique. C'est une bonne idée de passer sur la zone avec une tondeuse si ça fait un moment que vous vous êtes rasé. Ceci vous permettra d'obtenir un rasage plus doux. Assurez-vous que le rasoir est propre et aiguisé. Vous obtiendrez probablement des irritations si vous vous rasez avec un rasoir

émoussé. Les entreprises de rasoir produisent désormais des petits rasoirs jetables construits spécifiquement pour la zone du bikini, donc achetez-en quelques-uns pour essayer.

Une fois prête à vous raser, assurez-vous d'avoir un agent de rasage sous la main. N'utilisez pas de savon lorsque vous rasez cette zone du bikini, parce qu'il l'asséchera et vous laissera avec une irritation. Essayez d'utiliser un gel ou une mousse à raser pour peaux sensibles. Si vous voulez savoir quel type prendre, essayez la mousse de votre homme. Elle contient, de manière basique, les mêmes ingrédients que contiendrait une mousse à raser pour femme, mais en offrant une odeur masculine. Les versions pour femmes offrent une odeur épurée alors que beaucoup de mousses pour hommes possèdent une odeur de musc. Il existe beaucoup de produits spécifiques que vous pouvez utiliser pour la zone du bikini. Ils spécifient leur utilisation sur la bouteille et sont faits pour les zones sensibles. Ces agents sensibles de rasage sont une manière parfaite de prévenir les brûlures de bikini.

Ce que vous ferez pour votre peau après le rasage est extrêmement important. Immédiatement après être sorti de la douche ou du bain, vous devez hydrater la zone. Si vous avez une peau sensible, essayez une lotion non parfumée. Vous pouvez également utiliser de la poudre ou de l'huile pour bébés si vous avez tendance à vous laisser d'utiliser des lotions sur les zones rasées. Essayez de ne pas aller à la piscine ou dans l'océan pour quelques heures après le rasage. Ceci permettra à la zone de se soigner avant de l'exposer à l'eau salée ou aux produits chimiques. Si vous devez aller dans l'eau, assurez-vous d'hydrater après être sorti.

Si vous avez déjà eu une brûlure de bikini, vous savez à quel point ce peut être ennuyeux. Il n'y a pas grand chose à faire contre. Vous devez juste le laisser se soigner par soi-même. Ne rasez pas la zone tant que la brûlure n'a pas disparu. Vous pouvez aussi acheter des lotions pour peau irritée qui aideront à soigner la zone. Portez les vêtements larges et évitez l'océan et la piscine jusqu'à ce que ce soit soigné.

Si vous rasez la zone de bikini chaque jour, elle deviendra moins sensible au processus de rasage et vous serez moins à même d'avoir une brûlure de bikini. Ne vous rasez jamais plus d'une fois par jour, mais essayez de vous raser au moins tous les deux jours. Vous pouvez arrêter de raser cette zone pendant la saison hivernale si vous voulez, mais assurez-vous de recommencer de nouveau avant le temps des maillots de bain, pour pouvoir éliminer toute irritation initiale.

Astuces de beauté pour des pieds flatteurs

Vous coincez vos pieds dans des chaussures de mode, envoyez des coups de pieds, cognez les orteils, ignorez les ongles et demandez qu'ils vous portent tout au long de la journée. Pas étonnant qu'ils semblent un peu défraîchis. Heureusement, il existe beaucoup d'astuces simples et économiques que vous pouvez utiliser pour que vos pieds apparaissent et se sentent dans la meilleure des formes en un rien de temps.

Tellement d'éléments de la vie de tous les jours sont une torture absolue pour vos pieds. Rester debout toute la journée, des chaussures trop petites, des bottes étouffantes et une exposition au sol du vestiaire de la salle de sport sont des exemples de scénarios auxquels la plupart des femmes peuvent faire le rapprochement. Les pieds sont souvent pris pour acquis jusqu'à ce qu'ils commencent à faire mal et à rejeter les fardeaux que vous faites peser dessus, donc prenez soin de vos pieds dès maintenant comme un investissement contre les problèmes futurs.

Si vous avez jamais reçu une pédicurie professionnelle, vous savez à quel point c'est agréable de prendre soin de ses pieds : trempage, exfoliation, hydratation et peut-être même massage. La meilleure partie est que vous pouvez recréer cette expérience à la maison avec juste un petit investissement en temps, en argent et en ressources.

Commencez par retirer tout vernis à ongle ancien avec un coton-tige imbibé de dissolvant, puis en les trempant dans un bain relaxant d'eau chaude. Mélangez-y des sels de bains ou d'Epsom pour augmenter la sensation plaisante. Si vous avez un bain

de pieds à bulles ou à jets à la maison, c'est encore mieux. Trempez de cinq à dix minutes au moins ; la chaleur encouragera la circulation du sang dans vos pieds et amollira la peau. Vous pourrez utiliser ce temps pour lire, regarder la télé ou juste vous penchez vers l'arrière et vous relaxer.

Une fois fini de tremper, utilisez une petite brosse pour polir vos pieds, un à la fois, en retirant la peau morte et en adoucissant vos pieds. Laissez chaque pied retourner dans l'eau après avoir fini de brosser.

Utilisez une noix de lotion exfoliante pour les pieds (disponible dans n'importe quel magasin) pour adoucir encore plus toute zone dure comme les talons ou les côtés de vos orteils. Une fois la lotion massée à l'intérieur de votre pied, prenez une pierre ponce pour venir à bout de toute peau dure persistante. C'est un excellent outil, donc prenez votre temps et rincez vos pieds une fois terminé.

Vous vous sentez bien maintenant ? Il y a plus. Retirez vos pieds de l'eau et séchez-les avec une serviette douce. Frottez vos pieds avec votre lotion préférée. Une lotion à la menthe verte peut être particulièrement apaisante et relaxante, spécialement si vous avez un partenaire désireux de prendre soin de cette étape pour vous. De n'importe quelle manière, la sensation est merveilleuse.

Une fois terminé le massage de vos pieds, il est temps d'ajouter un peu de style. Taillez et mettez vos ongles en forme avec une pince et une lime à ongle. Puis utilisez un repousse-peaux pour gentiment repousser votre cuticule souple. Si vous avez un coupe cuticule, vous pourriez vouloir réduire l'excès de peau, même s'il est indispensable de procéder prudemment pour éviter d'endommager le cuticule.

Une fois les cuticules sous contrôle, vous voudrez égaliser la surface de vos ongles en appliquant une couche de base claire ou opaque. Ceci aidera à cacher toutes les zones bosselées et striées qui pourraient apparaître si vous appliquiez directement un vernis coloré sur la zone affectée. Lorsque la couche de base est sèche, ajoutez une couche de

vosre vernis à ongle préféré. Choisissez quelque chose de doux et léger pour un look conservateur et quelque chose de vif et osé pour plus de style. Quelque soit votre choix, c'est une bonne idée d'appliquer plusieurs couches pour améliorer la durabilité de votre fini. Nettoyez toute zone peu soignée en allant, en utilisant un petit torchon ou un coton-tige plongé dans le dissolvant pour dissoudre les tâches qui ont pu être déposées autour des bords de votre ongle de pied. Une couche additionnelle d'enduit préviendra les éclats rayures d'endommager votre chef-d'œuvre de pédicurie.

Ça y est ! Vous êtes prête à attraper une paire de sandales ouvertes ou de vous balader autour de la maison pieds-nus, mais à la mode et flatteurs.

Être jolis est un élément de superbes pieds. L'autre partie est de conserver vos pieds en bonne santé. Portez des chaussures qui supportent bien et sont à votre taille, lavez et séchez avec soin pour éviter tous problèmes fongiques et bactériens et mentionnez tous problèmes significatifs, tels que coupures ou griffures sur vos pieds, qui ne se soignent pas bien, parce qu'ils pourraient indiquer des problèmes plus graves, tels que le diabète

Donnez-vous un coup de main – Conseils pour conserver de belles mains

Conserver de belles mains est important pour conserver une apparence jeune, à tout âge. Vos mains sont les plus exposées et montrent le plus votre âge, donc prendre soin d'elles est prendre soin de votre âge. Savoir comment conserver vos mains au même niveau que votre âge est le meilleur moyen de vous assurer qu'elles auront la meilleure des apparence et que vous, à votre tour, paraîtrez plus jeune.

En entrant dans vos 20 ans, vos mains paraissent jeunes et saines pour la plupart. Ce sont les années de gloire de votre peau, comme ce sont les vôtres également. C'est le meilleur moment pour commencer à prévenir les effets du vieillissement, parce que vous n'avez pas besoin de vous soucier de traiter les effets déjà présents.

Le vieillissement prématuré est le plus souvent causé par l'exposition au soleil. Vos 20 ans sont la meilleure période pour commencer à protéger vos mains. Au moins deux fois par jour, utilisez une crème hydratante avec un indice de protection solaire d'au moins 15. Si vous allez sortir au soleil pour de longues périodes, appliquez une crème solaire avec un agent bloquant les UVA. Les rayons UVA sont ce qui causent les taches brunes et les rides.

Environ une fois par semaine, exfoliez la peau de vos mains en utilisant un exfoliant pour le visage. Retirer la vieille peau morte aidera l'hydratant quotidien que vous appliquez à pénétrer plus profond dans votre peau. Au final, appliquez chaque soir une crème éclaircissant la peau. Ceci effacera les taches brunes et les décolorations mineures qui pourraient déjà s'infiltrer dans la peau de vos mains. Attention, toutefois, si vous n'utilisez pas d'écran solaire, les taches réapparaîtront.

En entrant dans vos 30 ans, vos niveaux d'œstrogène commenceront à baisser. Cette baisse causera plus de sècheresse dans vos mains que ce que vous expérimentiez dans vos 20 ans. En plus, c'est le moment où les premiers signes de photo-vieillessement peuvent apparaître (perte de tonus de votre peau ou couperose). Il existe toujours des mesures à prendre.

Chaque matin, lorsque vous vous levez, appliquez une crème hydratante avec un agent de desquamation (acide lactique, acide glycolique ou acide salicylique). Ceci vous aidera à empêcher les cellules mortes de s'accumuler à la surface de votre peau. Après avoir hydraté, vous aurez besoin d'ajouter une couche de crème solaire. De nouveau, la crème solaire devra avoir un IPS d'au moins 15 et contenir, soit de l'oxyde de zinc transparent, soit du Parasol 1789. Vous aurez également tendance à perdre de l'hydratation pendant la nuit. Pour prévenir ceci, appliquer un sérum émollient sur le dos de vos mains environ une demi-heure avant d'aller vous coucher. Enfin, pour atténuer toute tache brune qui ont commencé à apparaître, appliquez une crème de blanchiment prescrite (voyez votre dermatologue) au matin, puis une sorte de dérivatif de vitamine A

le soir.

Une fois atteint la quarantaine, votre peau commencera à s'éclaircir, ce qui est une partie normale du vieillissement due à la perte de collagène dans votre peau. Vous commencerez à noter plus de veines, de rides et de taches de soleil sur vos mains (si n'importe laquelle semble étrange ou change de forme ou de couleur, voyez un dermatologue).

Dans vos 40 ans, vous voudrez changer pour une crème pour les mains qui contient des protéines de lactosérum, qui ont été prouvées comme aidant la production de collagène. Et, comme toujours, n'oubliez pas une couche de crème solaire bloquant les UVA/UVB. Pour aider à produire du collagène pendant que vous dormez, appliquez une crème au rétinol ou Renovo.

Si des rides et taches sérieuses continuent d'apparaître sur vos mains, vous pourriez avoir recours à des procédures de dermatologie. Consultez votre médecin avant de prendre une décision à propos de traitements sérieux. Beaucoup de ces procédures peuvent aider à renverser certains des effets du vieillissement que toutes les mesures énoncées ne peuvent tout simplement pas prévenir.

C'est votre visage qui, probablement, est remarqué en premier, mais vos mains sont les plus exposées : les plus exposées au gens, au soleil et aux éléments. A cause de cette exposition, vos mains afficheront votre âge. En prenant soin de vos mains, vous pourrez apparaître au meilleur de votre forme et peut-être même plus jeunes que vous pensiez pouvoir. Donc, prenez soin de vos mains, peu importe votre âge et appréciez les bénéfices.

Forgez-les à la maison : les Secrets pour des ongles sains

Beaucoup de gens assument que le secret pour avoir des ongles sains et solides est la manière dont vous en prenez soin. Des millions de femmes dépensent des fortunes en

manucure et pédicure chaque semaine dans un effort pour que leurs ongles conservent une apparence saine et belle. En fait, les vrais secrets d'ongles sains commencent bien avant que vous ne mettiez un pied dans le salon. La première étape concerne la nutrition. Certaines personnes sont surprises de découvrir que ce que vous mangez a un impact majeur sur la manière dont poussent vos ongles.

La plus grosse astuce nutritionnelle pour des ongles sains est d'obtenir beaucoup de vitamines. Vitamine A, vitamine C et vitamine B12 ont toutes un effet sur vos ongles de main et de pied.

La vitamine A travaille pour conserver vos ongles solides. Si vous ne consommez pas assez de vitamine A ni de calcium, vous pourriez découvrir que vos ongles deviennent secs et/ou durs. Les ongles durs se cassent bien plus souvent et aisément que des ongles plus solides.

La Vitamine C travaille à prévenir ces si ennuyeux, et parfois douloureux, ongles qui accrochent. Les protéines et l'acide folique travaillent de concert avec la vitamine C pour conserver vos ongles sains et libres de tout problème d'accrochage.

Les protéines conservent également vos ongles sains, d'une autre manière. Vous pourriez avoir noté des bandes blanches qui traversent vos ongles de temps à autre. Elles sont souvent causées par une déficience en protéines et vous assurer que votre consommation est standard peut aider à garder vos ongles clairs et sains.

Le zinc prévient également l'apparition des tâches blanches. La vitamine B12 l'assiste en empêchant vos ongles de s'assécher, tout comme la vitamine A. Sans vitamine B12, les ongles deviennent souvent plus sombres et les bouts s'arrondissent. Un taux suffisant de vitamine B12 peut permettre à vos ongles de grandir sainement et de conserver une couleur et une clarté naturelle.

Autre astuce nutritionnelle pour des ongles sains est votre consommation d'acide hydrochlorique. Ce dernier prévient la division et la cassure.

Même si vous étiez déjà conscient des effets de la nutrition sur vos ongles, vous serez certainement surpris de constater combien un régime approprié peut faire la différence. Il est recommandé de consommer un régime composé de 50% de fruits et légumes. Cette large portion fournit de grandes quantités de vitamines qui aident à conserver des ongles sains, mais aident également une quantité d'autres choses qui garderont l'ensemble de votre corps sain et fonctionnant correctement.

Les diététiciens recommandent de boire au moins huit verres d'eau par jour. Rester hydraté et maintenir une haute consommation de liquide est extrêmement important. Même si l'eau est la meilleure pour traiter les vitamines devenant toxines et bougeant à travers votre corps correctement, presque tous les liquides sont appropriés pour conserver le corps humain hydraté. Les jus de fruits et de légumes sont souvent bons pour des ongles sains. En fait, le jus de carotte est considéré comme le meilleur liquide pour garder des ongles sains et solides grâce aux hauts niveaux de calcium et de phosphore qu'il contient.

Il existe bon nombres de problèmes qui surviennent à beaucoup de gens lorsqu'il s'agit des ongles. La nutrition peut souvent aider à en guérir la plupart. La décoloration est une des plaintes les plus courantes. Dans certains cas, ces personnes souffrent d'anémie. Dans d'autres, cette décoloration peut survenir aux gros orteils. Des ongles secs sont une autre plainte. La sécheresse peut faire que les ongles se cassent facilement, ce qui peut devenir ennuyant. Le régime alimentaire peut avoir un énorme impact sur les ongles secs et devrait être considéré par tous ceux qui se plaignent de ce problème.

Les ongles qui accrochent et les tâches blanches peuvent aussi bénéficier d'un tel régime. Si vous avez de tels problèmes, envisagez de changer votre alimentation, même si ce ne sont que de petits changements.

Bien manger peut avoir un énorme impact sur vos ongles. Toutefois, ce régime

approprié aura un aspect positif sur toutes les zones de votre vie. En plus de conserver vos ongles sains et solides, votre corps se sentira sain, rajeuni et en pleine forme.

Ces articles peuvent également vous être d'un grand secours :

Pilates123 : Apprenez le Pilates de chez vous en suivant votre propre coach sur Internet

Reflexologie123 : Apprenez la réflexologie par vous même avec plus de 2h de vidéos et un guide pratique de 100 pages

ENFIN CALME : En Finir avec le Stress et la Colère - 12 audios pour maîtriser son stress et rester calme dans toutes les circonstances

Les 501 Plus Puissants Remèdes Naturels de Médecin : Comment font les médecins pour se soigner sans médicaments ? Le livre qui terrifie les pharmaciens ! Comment soigner soi-même en un instant les maux du quotidien par des moyens naturels ultra puissant

Logiciel Quantique 5D de Soins des Chakras : Logiciel 5D révolutionnaire de Rééquilibrage rapide des Chakras pour les très nombreux passionnés des Médecines Douces-Utilise la puissance des Sons, des Couleurs et des Mandalas sacrés

Devenez Naturopathe Certifié : Notre formation s'adresse tant à ceux qui souhaitent apprendre à se soigner naturellement, qu'à ceux qui souhaitent accompagner proches ou patients vers un art de vivre plus sain.

Stop Hypertension du Dr Méd. F. Jaquier : 30 méthodes naturelles, scientifiquement prouvées et faciles à mettre en place pour baisser votre pression artérielle.

Devenez Magnétiseur Certifié : Le magnétisme curatif permet de développer des compétences pratiques pour accompagner, soulager ou rétablir l'équilibre énergétique de ceux qui ont une affection physique, mentale ou émotionnelle.

Devenez Art-thérapeute : Cette formation permet d'acquérir des notions de psychologie, de neuroscience, de comprendre le symbolisme des couleurs, et d'accompagner certains publics, notamment les enfants et personnes âgées.

Solution musicale pour bien-être global : 3 albums uniques et complémentaires pour faire jaillir en soi la Source réparatrice et libératrice de la musique

Devenez Conseiller en Fleurs de Bach : Les Fleurs de Bach soutiennent la santé émotionnelle. Notre formation enseigne cette approche thérapeutique douce, sans aucun effet secondaire, qui permet d'agir sur les émotions nocives et polluantes

Problème d'Acidité Gastrique ? Plus Jamais ! Bientôt vos ennuis digestifs ne seront plus qu'un mauvais souvenir. Format epub + kindle + PDF