

Laissez-nous vous conseiller



Vanessa Betschart

Rédactrice en chef du magazine
SUN STORE et Naturopathe MTE
dans un cabinet à Fribourg

Avoir une belle peau

La peau, plus grand organe du corps humain, interagit avec l'ensemble de nos organes. Emotions, stress, pollution, changements hormonaux et nourriture influencent et laissent des traces dans notre organisme. Tel un circuit bien rôdé, le corps s'autorégule, se protège et élimine les intrus. Il se peut, malheureusement, qu'il soit dépassé et les troubles commencent.

Chouchouter sa peau avec des produits adaptés est la base mais, il ne faut pas négliger le soin de l'intérieur : privilégiez une bonne quantité et qualité de sommeil. Savez-vous que la soie est un antibactérien naturel en plus d'être doux et soyeux ? Pensez-y lors du choix de votre taie d'oreiller.

L'alimentation est aussi primordiale : choisissez des produits à indice glycémique bas, limitez les produits à base de gluten et de produits laitiers spécialement ceux issus de la vache. Au contraire, favorisez les huiles végétales riches en oméga 3 et les micronutriments tels que zinc, sélénium et vitamine A. Derniers éléments non-négligeables : la gestion de vos émotions et de votre stress ainsi que la régularité de votre cycle hormonal.

Chaque soin doit être personnalisé, n'hésitez pas à demander conseils à un-e professionnel-le de santé.