

ON THE WILD SIDE

LE GUIDE

*Des peaux
à imperfections
après 25 ans*

CONSEILS NUTRITION
ET BEAUTÉ DE
LA NATUROPATHE
AURÉLIE CANZONERI

MIEUX CONNAÎTRE SA PEAU

On a beaucoup de croyances sur les imperfections. On pense entre autres que c'est un problème de « jeune », qui se termine avec l'adolescence. Malheureusement c'est faux. Beaucoup de femmes ont des problèmes de peau bien après cette période, quand elles commencent leur vie de femme, quand elles sont enceintes, quand elles prennent de l'âge...

Avec ce guide, je souhaite vous aider à redécouvrir votre peau. Comment? En vous aidant à mieux comprendre l'origine de vos imperfections et vous aider à les prévenir et les traiter. Pas de recettes ou produits miracles, mais des conseils nutrition et beauté, simples et efficaces, à appliquer au quotidien.

Mieux connaître sa peau, c'est aussi apprendre à l'aimer davantage. À s'aimer davantage.

Aurélie Canzoneri,
Naturopathe



SOMMAIRE

P. 5

CAUSES DES IMPERFECTIONS

P. 6

CONSEILS NUTRITION ET BEAUTÉ

P. 15

LA RECETTE BELLE PEAU
D'AURÉLIE CANZONERI



CAUSES DES IMPERFECTIONS

5

Les causes des imperfections sont multiples et correspondent à différentes étapes de notre vie :

- Une mauvaise alimentation
- Un dérèglement hormonal
- Le tabagisme
- La pollution
- Le stress, la fatigue
- L'excès de soleil
- Une allergie (alimentaire, eczéma...)
- La grossesse
- Une mauvaise hygiène de peau

Si certaines causes comme les allergies nécessitent un suivi dermatologique plus poussé, l'origine des imperfections est le plus souvent liée à son hygiène de vie ou à un dérèglement hormonal. Des petits changements dans ses habitudes alimentaires, sa routine beauté, ou son style de vie, peuvent avoir des résultats impressionnants sur l'apparition des imperfections et sur la qualité de sa peau.



CONSEILS NUTRITION ET BEAUTÉ

6

conseil 1

Améliorer son hygiène alimentaire

Il faut savoir que le sucre est l'ennemi public numéro 1 de la peau. Il en va de même pour tous les produits raffinés, les plats préparés, le mauvais gras et la sur-cuisson (qui tue toutes les vitamines et minéraux de vos aliments).

Privilégiez une alimentation riche en légumes verts, ils sont riches en chlorophylle, ce qui permet d'assainir les cellules, de detoxifier la peau et de la rendre plus belle. Le mieux étant de les manger cuits à la vapeur, pas surcuits. Intégrez également du cru sous forme de jus ou de crudités (selon la tolérance), des fruits frais de saison (entiers ou en smoothie, pas sous forme de jus car en l'absence de fibres, les fruits ne sont que du sucre), du bon gras: des avocats,

des oléagineux, des bonnes huiles de première pression à froid (surtout celles qui sont riches en oméga-3 comme la cameline et le chanvre par exemple), des protéines de qualité (animales et/ou végétales) au quotidien, ainsi qu'une bonne hydratation, au moins 1,5 L d'eau de source tous les jours.

Aussi, la vitamine C est indispensable pour recréer du collagène donc je vous encourage à intégrer des aliments riches en vitamine C, par exemple le poivron rouge et vert, le persil, la papaye, le kiwi, l'orange, la mangue, le brocoli, les choux de bruxelles, les fraises, le pamplemousse, le jus d'herbe de blé (à adapter en fonction des saisons). Le citron en contient également. Il aide aussi à purifier la peau par son action detoxifiante. Je recommande de diluer quelques gouttes de citron dans un verre d'eau le matin et de boire ce mélange à jeun. N'utilisez pas d'huile essentielle de citron ni de jus déjà pressé mais bien le fruit lui-même!

Enfin, la vitamine E est elle aussi importante car elle permet de neutraliser l'excès des radicaux libres, de lutter contre le stress oxydatif et le vieillissement cellulaire prématuré.

L'huile de germe de blé et les paillettes de germe de blé sont très riches en vitamine E. Il en va de même pour les oléagineux (amandes, noix, noisettes...) qui sont à la fois riches en acides gras essentiels et en vitamine E donc ils aident à améliorer l'état de la peau, sa souplesse et son élasticité. Ils aident aussi à lutter contre la sécheresse et les irritations de la peau et permettent d'avoir un beau teint.



conseil 2

Contre le dérèglement hormonal, prendre soin de son foie

Si vous avez des kystes et des boutons qui se situent essentiellement au niveau du menton et de la mâchoire, cela vient probablement d'un problème hormonal qui stimule la production de sébum.

Le foie est l'organe qui régule nos hormones et qui filtre le sang pour nous aider à éliminer nos toxines. Il est donc important de le chouchouter. Voici quelques astuces qui vont vous permettre d'en prendre soin :

- Le foie est un organe qui a besoin de chaleur pour mieux fonctionner donc pensez à mettre une bouillotte pendant 20 à 30 minutes tous les jours sur le foie (qui se situe sous le sein droit), idéalement après un repas.

- Évitez de consommer des produits trop gras, trop sucrés, raffinés, transformés, de l'alcool, des excitants (café, thé) mais aussi des sodas et des jus de fruits qui sont bien trop sucrés.
- Vous pouvez consommer des plantes qui sont intéressantes pour soutenir le foie (chardon marie, desmodium et chrysanthellum americanum) et d'autres pour le drainer (artichaut, radis noir, romarin, pissenlit), sous forme de tisanes ou de compléments alimentaires comme les **Compléments Alimentaires Peau-Ongles-Cheveux** On The Wild Side, à base de plantes bio et sauvages purifiantes.
- Intégrez dans vos repas des aliments soufrés tels que l'ail, l'oignon, l'échalote, la ciboulette, poireaux, choux, navets, radis, artichauts.
- Privilégiez les aliments crus s'ils sont tolérés.
- Quelques gouttes de citron dans un verre d'eau le matin peuvent aider à «nettoyer» le foie.





conseil 3

Débarrasser sa peau de la pollution

On ne le répétera jamais assez, il est important de vous nettoyer le visage le soir avant d'aller vous coucher pour retirer toutes les impuretés accumulées. La peau du visage est mise à rude épreuve avec la pollution. Cette dernière rend le teint terne, les pores sont plus dilatés et les boutons et points noirs se multiplient, la peau se déshydrate et s'assèche.

Pour lutter contre ces effets, je vous conseille très vivement d'adopter une routine de soins le soir pour nettoyer votre peau et la rendre plus saine, à base d'huiles végétales non comédogènes comme celle de tournesol qui permet d'hydrater et de nourrir la peau, l'huile d'amande douce va apaiser et protéger votre peau, et celle de noisette régule le sébum, ou encore l'eau de camomille améliore l'état de la peau.

conseil 4

Conseils alimentation contre le stress et la fatigue

Le stress et la fatigue peuvent avoir des conséquences désastreuses sur la peau : tiraillements, cernes, teint gris, boutons. Le sommeil est aussi important que l'alimentation. Voici plusieurs conseils pour vous aider à mieux dormir :

– Supprimez les excitants (café, thé, sucre...) à partir de 14 heures, voire même 12 heures.

– À partir de 16 heures, privilégiez les aliments riches en tryptophane, précurseur de la sérotonine et de la mélatonine (souvent appelée l'hormone du sommeil, elle régule le rythme jour/nuit) :

- | | |
|--------------------|-------------------|
| – Avocats | – Pommes de terre |
| – Germe de blé | – Riz complet |
| – Œufs | – Bananes |
| – Flocons d'avoine | – Laitue |

Et rajoutez des aliments riches en magnésium (comme les amandes) car il permet de potentialiser le tryptophane.

– Mangez léger le soir, un estomac plein et une digestion difficile peuvent rendre compliqué et empêcher l'endormissement.

– Essayez de prendre un bain chaud mais pas hyperthermique : maximum 39 degrés.

– Veillez à dormir dans le noir car la mélatonine n'est sécrétée que si nous sommes dans l'obscurité.

- La température de la chambre doit être entre 18° et 20°C.
- Évitez de vous exposer aux écrans au moins 2 heures avant de vous coucher.
- Privilégiez la lecture le soir qui facilite l'endormissement.
- Certaines plantes en infusion peuvent aider à avoir un bon sommeil: valériane, passiflore, tilleul, mélisse, lavande. Vous pouvez boire une infusion avant d'aller vous coucher par exemple pour vous détendre.

Et enfin, une technique qui vous aidera à la fois à vous endormir mais aussi à gérer votre stress, la nuit comme le jour: les exercices de respiration et plus particulièrement la cohérence cardiaque. Elle se pratique pendant 5 minutes sans interruption, 1 à 3 fois par jour si possible. Elle consiste à inspirer 5 secondes par le nez en gonflant le ventre puis à expirer 5 secondes par le nez ou la bouche. Cette technique peut se pratiquer assis(e) ou allongé(e).



conseil 5

Hygiène de peau : des mauvaises habitudes à oublier

Une peau mal démaquillée, des produits non adaptés ou périmés ou de mauvaise qualité, des pinceaux et éponges non lavés, des bactéries accumulées sur le téléphone... Tous ces facteurs peuvent créer des boutons donc pensez à bien garder propre tout ce qui se trouve dans votre trousse à maquillage, à vérifier les dates d'ouverture et de péremption de vos pots, à nettoyer régulièrement votre téléphone si vous le portez au visage, vos mains également si vous touchez votre visage et bien évidemment, à nettoyer votre visage le soir avant d'aller vous coucher.





conseil 6

Peau en crise : les bons gestes pour traiter et soigner ses imperfections

14

Les boutons apparaissent principalement après une augmentation de la production de sébum. Si ce dernier est sécrété en trop grande quantité, il va obstruer les pores et provoquer des inflammations, des boutons. Il est très important de ne pas trop les toucher, cela pourrait aggraver leur aspect (car cela augmenterait le nombre de bactéries), diminuer l'espoir de les voir partir plus rapidement voire même créer des marques qui peuvent être visibles longtemps. Mais aussi, d'utiliser les bons produits qui n'agressent pas la peau, comme la **Lotion Essentielle** On The Wild Side, qui purifie et apaise sans assécher la peau, qui ne l'agresse pas mais au contraire, qui la nettoie et l'apaise en douceur. Plus vous allez l'agresser avec des produits forts, riches en alcool et ingrédients douteux, plus elle va réagir pour se protéger, ce qui va alimenter le cercle vicieux des imperfections. Quand vous êtes malade, vous n'allez pas faire un marathon, vous restez au lit et vous vous reposez. C'est la même chose pour la peau, quand elle a des problèmes, il faut l'apaiser et non l'agresser.



15

La recette belle peau d'Aurélié Canzoneri

LE PUDDING DE CHIA

Le pudding de chia est pour moi la recette belle peau par excellence. Il est possible de le manger le matin au petit déjeuner mais aussi à l'heure du goûter. Les fibres contenues dans cette recette empêchent les pics de glycémie, même si vous rajoutez des fruits frais et/ou secs. Le chia est riche en bons acides gras, notamment en oméga-3. Ces derniers permettent de rendre la peau plus souple, plus élastique et plus lisse. Ils sont aussi et surtout connus pour leur effet anti-inflammatoire, et vont donc favoriser la cicatrisation des boutons.

Voici une base de recette pour 1 personne qui s'adapte à l'humeur et à la saison :

- 40 g de graines de chia (environ 3 cuillères à soupe)
- 100 ml de lait végétal

Je vous invite à broyer les graines de chia au préalable dans un blender pour que vous puissiez bénéficier de tous leurs bienfaits et cela permet de les réhydrater plus facilement.

Ensuite, mélangez les graines de chia avec du lait végétal (sans sucres), amande ou avoine par exemple.

Avec une fourchette, battez légèrement le mélange pendant une ou deux minutes jusqu'à ce que les graines épaississent et se répartissent dans le liquide.

Laissez les graines se réhydrater quelques minutes puis mélangez à nouveau (répétez cela plusieurs fois), rajoutez du lait ou des graines de chia en fonction de la consistance et du résultat souhaité.

16

Versez ensuite le mélange dans des bols ou verres à l'aide d'une louche ou dans un gros contenant en verre et laissez reposer au réfrigérateur pendant la nuit pour le consommer le lendemain.

Le lendemain, je vous suggère de rajouter les toppings suivants :

- La cannelle: elle a une action anti-inflammatoire et anti-microbienne, cette épice aide à avoir une peau saine et sans imperfections.
- Le germe de blé: il est riche en vitamine E qui permet d'améliorer l'état de la peau.
- Des graines de courge et de tournesol: riches en acides gras essentiels.
- Des baies (des myrtilles par exemple) : très riches en antioxydants, elles permettent de lutter contre les troubles de la micro-circulation et les problèmes de peau, comme la couperose. Ils ont également des vertus purifiantes, ce qui aide à embellir la peau.

Ce guide vous a plu ?

N'hésitez pas à découvrir nos autres contenus
beauté et bien-être sur notre site :

onthewildsidecosmetics.com

ON THE *W*ILD SIDE