

Des aliments

pour une peau

douce et ferme, nette et lisse



Votre peau est le miroir
de vos habitudes alimentaires.



Plus votre alimentation sera saine, et riche en
nutriments essentiels, plus votre peau sera
belle.

Où trouver les vitamines indispensables ?

Votre peau a besoin de nombreuses vitamines :

- Vitamine E
- Vitamine A
- Vitamine C
- Vitamines B
- Vitamine K2



La vitamine E

C'est la vitamine la plus présente dans les cellules de la peau

Vous la trouverez dans :

- Les amandes
- Les noisettes
- Les avocats
- Les épinards et légumes verts
- Les asperges



La vitamine A

Elle participe au renouvellement cellulaire et limite la production de sébum (film huileux sécrété naturellement par la peau ou le cuir chevelu).

Les sources peuvent être animales ou végétales.

Vous la trouverez dans :



- foie, jaunes d'œuf, beurre issu d'animaux élevés en pâturages
- carottes, patate douce, citrouilles et courges, épinards, choux

La vitamine C

Cette vitamine participe à la formation du collagène (protéine essentielle dans la constitution du tissu de soutien) et qui se présente sous la forme de fibres permettant une certaine résistance des tissus à l'élasticité lorsque ceux-ci sont étirés.

Vous la trouverez :



- Cassis, canneberge, acérola
- Agrumes, kiwis, ananas
- Courges, brocolis, persil, poivrons verts et rouges

Les vitamines B

La vitamine B3 contribue à la production d'énergie.
Elle collabore également au processus de formation de l'ADN (matériel génétique), permettant ainsi une croissance et un développement normaux.

Vous la trouvez dans :



- la viande blanche et la volaille,
- le poisson (thon en conserve et thon frais, morue, saumon),
- les arachides, les céréales complètes.

La vitamine B5 surnommée « vitamine antistress », participe à la fabrication et à la régulation des neurotransmetteurs (des messagers de l'influx nerveux) ainsi qu'au fonctionnement des glandes surrénales. Elle joue un rôle dans la formation de l'hémoglobine, de la peau et de muqueuses.

Vous la trouverez dans



- le foie, les abats, les viandes blanches,
- les céréales et son,
- le saumon et la morue,
- les œufs durs,
- les graines de tournesol, les champignons (shiitake).

La vitamine B8 est nécessaire à la transformation de plusieurs composés, notamment le glucose et les gras. Sa carence est liée à la chute des cheveux et à l'eczéma.

On la trouve dans

- le foie et les abats, le jaune d'œuf,
- le saumon,
- les légumineuses, les flocons d'avoine,
- le chou-fleur, les avocats,
- les noix et graines.



La vitamine K2

Si la vitamine K1 se trouve dans les légumes verts, la **vitamine K2** est produite par les bactéries de votre flore intestinale. Pour sa production elle nécessite des aliments riches en fibres solubles. Elle est importante pour la santé osseuse (prévient l'ostéoporose) et pour empêcher la calcification de l'élastine (ce qui retarde l'apparition des rides)

Consommez

- du foie, du jaune d'œuf,
- des fruits de mer, des algues (nori),
- des produits fermentés.



Des minéraux qui protègent la peau

- Le zinc
- Le sélénium
- La silice
- Le soufre



Le zinc

Antioxydant (qui ralentit le vieillissement) et cicatrisant, il agit en synergie avec la vitamine A en augmentant son taux dans le sang.

Vous en trouverez dans

- les huîtres, les fruits de mer, le foie, la viande (blanche et rouge)
- les graines de sésame, de courge, les légumes secs (les faire tremper une nuit), le shiitake, le chocolat noir.



Le sélénium

Excellent antioxydant,
Vous en trouverez dans

- les noix du Brésil (2 à 3 par jour),
- les fruits de mer,
- les poissons gras et les abats.



La silice

Elle contribue à l'activité d'une enzyme nécessaire à la formation du collagène et intervient dans la formation de l'acide hyaluronique qui améliore l'hydratation de la peau. Une carence entraîne la perte d'élasticité de la peau et l'accélération du vieillissement.

Vous la trouverez dans

- les eaux minérales,
- l'ortie, la prêle, le millet, l'oignon, l'ail, l'échalote,
- le concombre et l'asperge.



Le soufre

Il est nécessaire à la synthèse du collagène.

Il est présent dans l'ail, l'oignon et l'échalote.



Les Oméga 3

Ces acides gras sont anti-inflammatoires.

Vous les trouverez dans

- les poissons gras (saumon, harengs, maquereaux, sardines),
- les graines de lin, les noix,
- la mâche et le pourpier.



Les tisanes, alliées d'une belle peau

Pour avoir une peau bien hydratée il convient de bien boire.

- Les tisanes, en particulier celles qui drainent le foie et la vésicule, permettent d'éviter l'apparition de boutons d'acné, d'eczéma, de psoriasis.



- Vous pouvez opter pour le romarin, le boldo, le pissenlit, la fumeterre, le bouleau, le radis noir. La racine de bardane en décoction favorise le drainage de la peau.

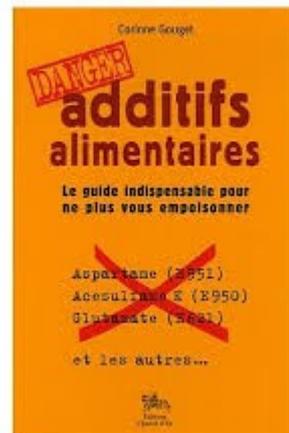


Les aliments à éviter

Certains aliments favorisent le vieillissement cellulaire et l'apparition de l'acné, en particulier ceux possédant un indice glycémique élevé : produits à base de blé, sodas, confiseries, viennoiseries, bonbons, laitages de vache.



- Les conserves et les aliments contenant des additifs alimentaires (aspartame E951, glutamate monosodique E621) et des colorants sont à éviter au maximum.



Voici un exemple d'alimentation favorisant une belle peau :

Chaque jour :

- Au petit déjeuner 1 poignée de fruits secs (5 amandes, 3 noix ou noisettes, 2 noix du Brésil)
- Manger des légumes et fruits de couleurs midi et soir. Vous pouvez faire des smoothies avec des légumes et fruits frais.
- Utiliser de bonnes huiles dans votre cuisine : huile d'olive, de colza, de noix première pression à froid

Chaque semaine :

- Saupoudrer régulièrement vos plats et salades de persil, graines de lin, graines de tournesol, de sésame, de poudre de feuilles d'ortie.
- Mettre de l'ail et de l'oignon à toutes les sauces !
- 1 ou 2 avocats
- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges) 1 ou 2 fois
- Du foie 1 fois, du poisson (bio ou sauvage) 1 ou 2 fois
- Viande 2 fois par semaine et bons œufs bio (6/semaine)

A présent, vous voilà munis de nombreuses clefs pour
avoir une belle peau.

Plus votre alimentation sera **saine et équilibrée**,
apportant à votre peau les nutriments dont elle a
besoin, moins vous aurez besoin d'utiliser des
cosmétiques pour pallier aux carences visibles.

**Une alimentation saine vous apportera aussi
bien-être et vitalité quotidienne.**



www.sante-bonnehumeur-auquotidien.com