

La nature nous offre l'essentiel

Le petit journal qui offre :

Informations, conseils et astuces.

De saison en saison, sachez-vous chouchouter !

N°2 Juillet- Août - Septembre-2008



Sommaire :

1-Protéger votre peau du soleil

2-Des jambes légères

3-Transpiration

4-Réussir un bon rasage

5-Actualité dans notre région

6-Interprétez vos rêves !

7-Résultats du tirage au sort

1-Protéger votre peau du soleil

Enfin, voilà les vacances ! Il est temps de vous ressourcer, de fuir le stress quotidien, s'occuper de soi, se recentrer et faire le plein de bonnes énergies. Vous allez flirter avec le soleil, alors attention !

Si le bronzage obtenu artificiellement (ban UV) est esthétiquement parfait, il offre une protection très insuffisante, face au rayonnement naturel. L'émission d'UVB est très faible et ne permet pas l'épaississement important de l'épiderme.

Le bronzage est une réaction de défense naturelle de la peau à l'agression des rayons du soleil. La crème solaire permet de compléter la protection naturelle et de préserver votre capital solaire. Une bonne protection solaire **protège des coups de soleil** et assure la protection de votre peau contre le **vieillissement** et la **dégénérescence des cellules**. Choisissez l'indice de protection, en fonction du type de peau et le type d'exposition (montagne, mer, ou simple promenade).

Ayez une attitude responsable : Choix des heures d'exposition, durée adaptée, protection solaire adéquate et appliquée régulièrement. Cela vous permettra de profiter du soleil, en limitant les agressions cutanées.



Penser au stick bio, pour les zones sensibles du visage (lèvres, nez).

prix : **6,00€**



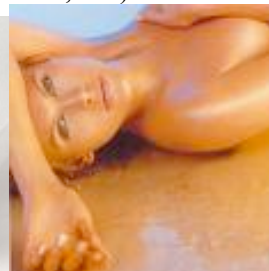
spray – IP15
200ml
18,00€



lait après soleil
150ml
9,00€



spray - IP30
200ml
24,00€



Durant l'été, pour avoir un joli hâle bronzé, il faut **consommer** : abricots, melons, carottes, tomates...

En **complément alimentaire naturel**, je vous invite à découvrir cette plante :

L'urucum : originaire d'Amazonie brésilienne et de Guyane, elle est très riche en bêta-carotène (100 fois plus que la carotte). Votre peau gardera une belle couleur pendant et après l'été.



50Gr : **13,50€** (guayapi tropical)

Affiner votre silhouette avec GUAYAFINE: un cocktail naturel de complément alimentaire, sans additif ni conservateur.

C'est une association de Warana, Thé vert, Café vert, Baccharis Trimeria et Nopal
la boîte de 20 ampoules de 5 ml: **19,50€** (guayapi tropical)

Penser à boire beaucoup d'eau, éviter les efforts, permet de lutter contre le coup de chaleur.

Astuce : appliquez un petit glaçon plastique sur votre visage, le frisson joue un rôle, en activant la microcirculation cutanée.

Pour obtenir un effet fraîcheur pensez à mettre votre lotion tonique, votre lait hydratant ou votre sérum dans votre réfrigérateur.

Découvrez la fraîcheur et l'hydratation au moment de votre douche :



beurre de sel
350gr
30,00€



sorbet caresse
350gr
32,00€

Les soins SPA qui laisse votre peau fraîche et douce !

2-Des jambes légères

Provoquer des stress de température, c'est excellent pour faire travailler les capillaires et favoriser une meilleure micro-circulation. Faites à la maison cette gymnastique de l'eau chaude et de l'eau froide en alternance.



Durant l'été nos jambes semblent plus lourdes et plus sensibles. L'insuffisance veineuse est due à un mauvais fonctionnement des valvules. Elle peut être aggravée par plusieurs facteurs : surpoids, station assise ou debout prolongée, chaleur, âge et hérédité.

Penser à surélever vos jambes durant la nuit et aussi souvent que possible. Passez vos jambes sous l'eau froide. Appliquez votre crème en massant des pieds jusqu'aux cuisses (sens de la circulation sanguine).

Les compléments alimentaires sont : vigne rouge, cyprès, ail, marron d'inde, ginkgo biloba, menthe...

Pour des jambes légères le soin spécifique vous est proposé

Il comprend un gommage + un massage et un enveloppement cryothérapie durée 1h15mn : **50,00€**
Forfait 5 soins : **230,00€** Forfait 10 soins : **450,00€**

Drainage lymphatique esthétique des jambes 30mn : **34,00€** . Des jambes légères et fraîches garanties pendant des heures !



Prenez soin de vos pieds !

Ils supportent chaque jour votre mobilité, ils sont soumis à rude épreuve. Après de longs mois dans les chaussures, ils respirent à nouveau !

Pour des pieds en beauté je vous propose : un soin + un massage prévoir 45mn : **25,00€** (la pose de vernis est en supplément).

3-Transpiration

La flore cutanée se trouve à la surface de la peau. La chaleur et l'humidité, associées aux sécrétions des glandes apocrines, favorisent le développement des bactéries à la surface de la peau, provoquant ainsi les mauvaises odeurs.

Le cristal d'alun : Il se compose de sel de potassium d'alunite, extraite de carrières. C'est un **anti-transpirant, antiseptique, il élimine les odeurs et apaise le feu du rasoir**. Ce cristal était déjà utilisé dans l'antiquité. Les Romains utilisaient ces cristaux pour l'hygiène et sur les petites coupures, pour son **effet cicatrisant** (mouiller la pierre avant utilisation).



pierre brut
120gr
4,50€



roll-on à l'alun
50ml
9,00€



déo-spray à l'alun
100ml
12,00€



déodorant spray
150ml
13,00€

4-Réussir un bon rasage

Messieurs, mettez toutes vos chances de votre côté, pour réussir un rasage net et précis!



Votre peau est différente de celle des femmes. Elle est plus épaisse, plus grasse car la testostérone produit plus de sécrétions sébacées plus acide à cause de la sueur. Le rasage irrite et agresse votre peau. C'est pourquoi, afin de limiter les brûlures, il faut protéger la peau de la lame du rasoir et adoucir la barbe pour assurer un bon rasage.

Les après rasage permet de calmer le feu du rasoir et de restaurer le film hydro-lipidique protecteur de la peau.

Les baumes ont des propriétés hydratantes et offrent des sensations de confort. Les lotions ont des propriétés hydratantes et offrent des sensations de fraîcheur.

Opter pour des produits naturels, plutôt que des produits chimiques dérivés du pétrole brut modifiés, votre peau n'en sera que plus belle.



mousse à raser
150ml
8,00€



lotion après-rasage
100ml
15,00€



baume après-rasage
50ml
32,70€



fluide hydratant
50ml
13,00€



fluide hydratant IP15
50ml
38,30€

Astuce pour obtenir un bon rasage

Avant le rasage, laver votre visage.

1. faire un gommage du visage et un masque (1 fois par semaine) et puis rincer le visage.
2. rincer à l'eau chaude, pour ramollir la peau et ouvrir les pores.
3. bien masser le visage avec de la mousse.
4. raser une fois dans le sens du poil.
5. raser une deuxième fois dans le sens inverse.
6. rincer ensuite à l'eau fraîche et bien sécher votre peau.

Penser à bien hydrater votre peau juste après.

5-Actualité dans notre région

Sports : Le 31 août : Les relais du cœur à Gevrey Chambertin ; 6 Septembre : La course du Bien Public.

6-Interprétez vos rêves !

Vous rêvez d'argent :

Signe de réussite ou ; En amasser : Signe de perte ou dépenses imprévues ou ; Le compter : Disputes prochaines ou ; Le perdre : Malchance en affaires ou ; Insatisfaction de son travail.

7-Résultat du tirage au sort

Les gagnantes sont :

Osterfeld Christelle - DIJON
Jochem Odile - CHENOVE

La suite dans le prochain numéro !
A très bientôt

Votre esthéticienne Nathalie DERMAVITIS

Siret : 502 575 178 00012