

BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE AVEC

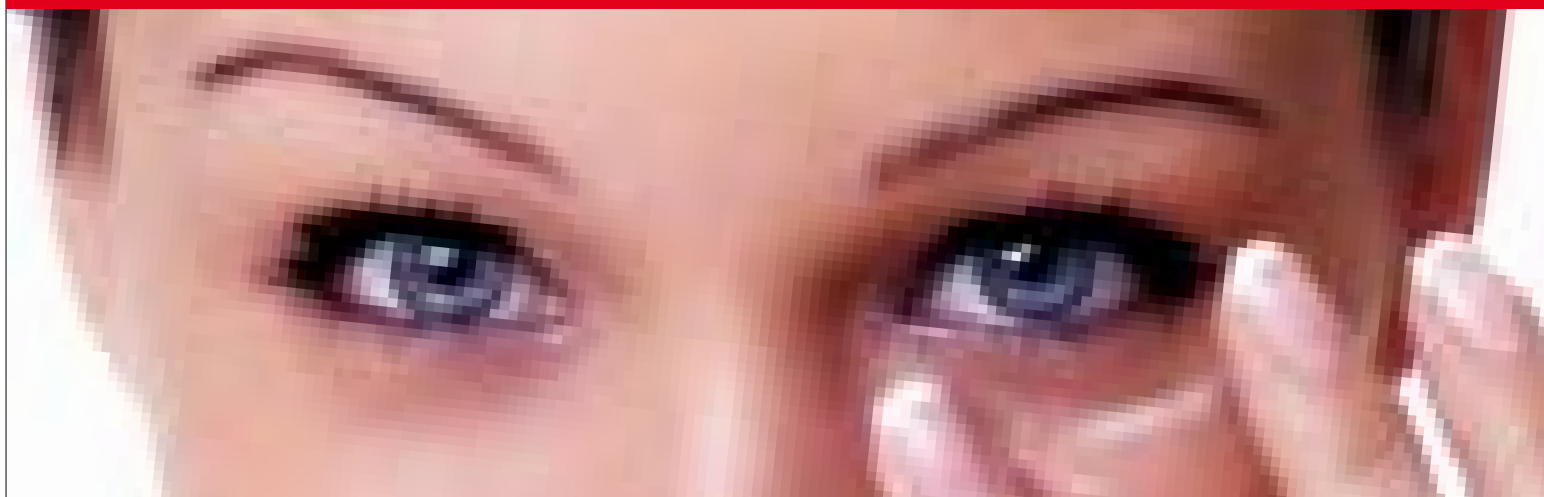
Moreno's

Cette rubrique est une invitation à peaufiner votre être, du bout des cils à la pointe des pieds, pour une beauté rayonnante, une détente profonde et un bien-être absolu. Chaque mois, un sujet qui vous aide dans la quête du bien-être, de la beauté intérieure et extérieure!!!

Stop aux cernes !!!!!



ISABELLE NÉHI MORENO
VOTRE COACH BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE.



Les cernes sont les creux foncés qui apparaissent sous les yeux. Souvent héréditaires, ils s'accroissent avec la fatigue, une mauvaise hygiène de vie, le tabagisme, la consommation d'alcool ou une alimentation riche en gras. Ils dénotent en réalité d'une mauvaise circulation sanguine et lymphatique du contour de l'œil. (Modification du tonus des canaux lymphatiques et une circulation veineuse contrariée). Mais, pas de panique, il existe des règles simples pour lutter contre les cernes et de nombreuses astuces pour les corriger.

Les règles de base

Pensez à bien hydrater votre peau, aussi bien avec des soins hydratants pour le visage qu'en buvant au moins 1,5 litre d'eau par jour. Une bonne hydratation protège davantage la zone sensible du contour des yeux, revivifie et draine le foie, en plus d'ajouter du tonus aux tissus lymphatiques.

Appliquez matin et soir un soin spécial contour des yeux. Ce produit stimule la microcirculation, hydrate et apaise. Appliquez-en en petite quantité et massez doucement de l'intérieur vers l'extérieur de l'œil. Allez-y doucement car la peau à ce niveau est très fine et fragile. Tapotez doucement avec le doigt.

Les soins contour des yeux permettent de relancer la circulation sanguine. Ils hydratent et apaisent les yeux fatigués. Ils revitalisent et illuminent votre regard. Les soins « anticernes » ne montrent des résultats réels qu'au bout d'un mois voire plusieurs. Il faut donc s'armer de patience et savoir répéter ces

gestes au quotidien pour retrouver une mine resplendissante.

Apprenez à vous coucher tôt (le sommeil avant minuit est le plus réparateur !!!!). Essayez de dormir au moins 8 heures par nuit. Aussi, évitez l'alcool et le tabac. Le stress étant également un facteur déclenchant de la formation de cernes, pratiquez par exemple un sport pour vous défouler et décompresser. Retrouver une bonne hygiène de vie se fait sur le long terme. Si vous arrêtez vos efforts au bout de quelques jours, les cernes réapparaîtront.

Pour les cernes très marqués ou héréditaires, la seule solution c'est de camoufler. Opération maquillage obligatoire ! Il vous suffit d'acheter un correcteur anticernes. Il en existe plusieurs modèles : en stick, crayon, stylo, pinceau, embout mousse, bref...pour tous les goûts. N'oubliez pas un détail : choisissez une teinte légèrement plus claire que la couleur de votre peau. Posez-le en petite touche puis lissez doucement du coin interne de l'œil jusqu'au coin externe. Appliquez un peu de poudre libre pour fixer l'anticerne.

Liste de quelques astuces efficaces, naturelles et facilement utilisables !!!!!

Au saut du lit, le geste qui sauve est d'appliquer les paumes des mains sur les paupières fermées et d'appuyer par pressions légères... Ça réactive la microcirculation dès le matin !

On peut décongestionner les yeux en appliquant « du froid » sur le cerne, il existe plusieurs possibilités :

- Appliquer des compresses imbibées d'infusion

froide de camomille ou de bleuet, des plantes calmantes et apaisantes, d'eau froide... Elles dégonflent et rafraîchissent le regard.

- Placer des sachets de thé au réfrigérateur après utilisation. Lorsqu'ils sont bien refroidis, déposer un sachet sur chaque paupière pendant 10 minutes environ. Utiliser ensuite directement votre soin contour des yeux habituel sur peau encore humide, il pourra pénétrer ainsi plus rapidement. Renouveler l'expérience aussi souvent que nécessaire. Résultat rapide et surprenant !

- Glisser des glaçons dans un tissu et tapoter doucement, au niveau des cernes, de l'intérieur des yeux vers l'extérieur. (Ne laissez pas les glaçons collés trop longtemps sur la peau, vous risquez de l'irriter. C'est pourquoi il faut juste tamponner le contour de l'œil).

- Mettre deux cuillères en métal quelques instants au congélateur le temps qu'elles deviennent froides puis appliquer le dos de ces cuillères glacées sur les cernes et paupières. Faites des gestes doux, comme pour des glaçons.

Enfin, un truc pratiquement vieux comme le monde consiste à appliquer deux tranches de concombre sur vos paupières. Détendez-vous 10 à 15 minutes, puis rincez vos yeux à l'eau froide

Si en respectant les règles et en utilisant les astuces, il n'y a pas d'améliorations, je vous conseille d'avoir recours aux comblements par injection d'acide hyaluronique ou à la chirurgie esthétique !!!!!