

Deux approches des soins de la peau...

- Celle de [France Guillain](#)
- Celle de [Julien Kaibeck](#)

Celle de France Guillain...in [La méthode de France Guillain](#) , Ed. du Rocher

Que mettre sur sa peau et quand ?

La première démarche doit être de nourrir la peau par l'intérieur. le plus rapide et le plus simple, le plus délicieux étant de consommer chaque jour mon « [Miam-Ô-Fruit](#) » !

A part cela, il faut faire comme les filles des îles : après la douche, on ne s'essuie pas tout de suite, on s'ébroue. Et sur la peau encore bien humide. on émulsionne une goutte d'une bonne huile. Je dis bien **UNE** goutte que l'on pose au compte-gouttes dans le creux de la main. On frotte les mains l'une contre l'autre et ensuite avec les deux on frotte les jambes, le torse, le visage, le cou. Bien évidemment on utilise en tout trois ou quatre gouttes d'huile au maximum pour l'ensemble du corps. Le choix des huiles est vaste, mais le mieux est de prendre une huile bio très simple, **sans addition d'huiles essentielles**. Vous pouvez varier ces huiles qui doivent être conservées au frais, à l'abri de la lumière. On peut utiliser l'huile de jojoba, celle qui se conserve le mieux. L'huile de rose musquée, celle d'argan non toastée, la merveilleuse huile pure d'abricot et bien d'autres encore. Les crèmes ne sont vraiment pas indispensables, car la partie constitutive d'une crème, c'est le fameux trois pour cent d'émulsion H et E, autrement dit **Huile et Eau** (et non pas huiles essentielles comme beaucoup l'imaginent !), exactement le mélange que vous faites sur votre peau humide et qui est tellement mieux absorbé ! Si la petite bouteille d'huile vous paraît chère, sachez qu'elle peut durer un an, donc elle est beaucoup plus économique que des pots de crème !

Attention: ne mettez JAMAIS d'huile sur une peau sèche, car il vous en faudrait beaucoup, la peau ne pourrait pas l'absorber, les molécules d'huile étant trop grosses pour pénétrer. et cela boucherait les pores en formant des comédons. Sur peau bien humide, vous émulsionnez l'huile dans l'eau, ce qui veut dire que vous cassez les molécules d'huile en très fines gouttelettes qui, elles, passent dans la peau et ne laissent pas de pellicule grasse en surface. C'est en sortant de la mer que l'on se passe le monoï, pas avant d'aller dans l'eau ! On en met très peu !

Mon soin réparateur Slow aux accents provençaux :

Cette huile de soin peut être utilisée en massages 2 fois par jour sur une zone rougie et fragilisée, seins compris. La formule n'est ni photosensibilisante, ni perturbatrice endocrinienne. Elle ne peut cependant pas être utilisée moins de 5 heures avant une radiothérapie si vous êtes concerné(e).

Pour 50 ml environ. Dans un flacon anti-UV (*verre de couleur marron*) de 50 ml au moins, récupéré, bien propre (*le sécher, ouvert, 10 minutes dans un four à 200°*), versez successivement :

- 3 cuillères à soupe de macérât huileux de pâquerette de Saint-Hilaire
- 4 cuillères à café de macérât huileux de calendula bio
- 12 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic (*Lavandula spica*)
- 8 gouttes d'huile essentielle d'immortelle (*Helichrysum italicum*)

Le mélange proposé se conserve à l'abri de la lumière et de la chaleur pendant 6 mois sans problème car il ne contient pas d'eau. Les deux huiles essentielles proposées jouent leur rôle d'actif cicatrisant et apaisant, mais sont aussi de bonnes antioxydantes.

Merci d'avoir choisi de faire la révolution dans votre salle de bain avec moi. Et, d'ici à ma prochaine lettre, prenez bien soin de vous !

Julien KAIBECK

"Soutenez le mouvement Slow Cosmétique grâce au shopping beauté engagé sur [Cosmétiques plus naturels](#)"