



Alimentation Belle Peau

Cet organe qui enveloppe notre corps est aussi un filtre, le reflet de notre organisme et le miroir de nos émotions. « **La peau se souvient. Nous sommes des êtres de tissus** » a écrit Eric Fottorino. Malgré tout cela, j'ai quand même pris le parti de vous parler uniquement de **l'alimentation**.

Une alimentation saine et adaptée

On a déjà tous remarqué qu'après avoir mangé certains aliments, notre peau est moins belle, terne, ou même qu'un bouton pointe son nez. Pour éviter cela, il faut dire **STOP** aux mauvais sucres, **produits laitiers et graisses saturées**, remplacer un repas par une **monodiète** et **combler ses carences** en Oméga 3 et 6, Vitamines A,C,E,B3/B5, Souffre, Sélénium et Zinc.

10 aliments spécifiques pour vous aider

- ✓ **Le saumon et toutes les huiles des poissons des mers froides**
apportent élasticité et souplesse à votre peau grâce aux Omega 3.
- ✓ **Les noix (noix du Brésil, noisettes, noix de cajou, graines de lin)**
pour une peau éclatante et fraîche grâce à leur AGE et leurs antioxydants.
- ✓ **Les épinards et tous les légumes à feuilles vertes**
pour leur chlorophylle qui assainit le système digestif et leur fer.
- ✓ **Les algues**
présentes dans 50% des soins de la peau, pensez à en manger aussi !
- ✓ **Les œufs**
bio mangés à la coque apportent des vitamines essentielles à la peau.
- ✓ **Les fruits colorés rouges ou oranges (agrumes et exotiques) et la carotte**
apportent de la brillance naturelle et éclatante à votre peau grâce au Bêta-carotène. Mais attention à les consommer hors repas surtout.
- ✓ **L'avocat**
comme le saumon apporte souplesse à votre peau en aidant l'hydratation.
- ✓ **Les tomates**
sont d'incroyables anti oxydantes et protègent du soleil ; même vos yeux.
- ✓ **Les pommes de terre et les patates douces**
améliorent votre teint en moins d'1 semaine mais attention aux mélanges !
- ✓ **Les champignons et les fruits de mers**
pour avoir une peau douce et éliminer les points noirs.

➔ Encore plus d'astuces pour avoir une belle peau ? suivez [le guide](#).

Côté recette



Salade de Quinoa :

Une [salade fraîcheur](#) très simple qui fait toujours un bel effet !

L'Astuce en plus

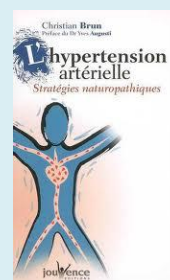


Informations

nutritionnelles des fruits secs :

Les essayer c'est les adopter et c'est surtout un très bon [encas](#).

Le coin lecture



Christian Brun comme à son habitude vous donne des clés naturopathiques simples pour continuer à vous aider dans les stratégies anti [hypertension](#).

Mon actualité

Suivez-moi sur [Twitter](#), [Facebook](#), mon [site internet](#) et à la [radio](#) ce mois-ci sur le [Surpoids](#).

☀ Nouveau ☀

Bientôt la **fête des mères** : Offrez des [BONS CADEAUX](#) !

Céline Touati
Naturopathe

49, rue d'Estienne d'Orves
92400 Courbevoie
touatic@gmail.com
www.naturopathe-courbevoie.com
OnlyYou, 531 147 957 R.C.S. Nanterre