

Pour avoir une belle peau



Une alimentation vierge de tous produits transformés industriellement. Car le régime occidental c'est davantage de viande, de graisse, de sucre, de produits laitiers, de céréales raffinées (pain blanc, pâtes, riz...) et peu de fibres (légumes et fruits).

La nourriture est un carburant et les cellules de votre peau en ont besoin 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, 365 jours par an.

Donnez à vos cellules de bons aliments et votre peau vous remerciera en vous donnant un teint lumineux et sans imperfections.

1. Le saumon, des « bonnes graisses » pour votre peau

Ce poisson est l'un des aliments les plus efficaces en ce qui concerne l'hydratation de votre peau, car il contient des acides gras naturels, comme les oméga-3. Ces acides gras sont très prisés dans les laboratoires cosmétiques. Ils sont principalement utilisés dans les produits antirides et les produits

tonifiants.

Ils ralentissent le processus de vieillissement de la peau.

Ils assouplissent et hydratent votre épiderme,

ls diminuent la synthèse de la mélanine (responsable des taches brunes),

Ils sont anti-inflammatoire – or de nombreux problèmes de peau sont la conséquence d'inflammation (acné, rosacée, rougeurs...).

Le saumon contient également de l'astaxanthine, un puissant antioxydant - c'est lui qui rend le saumon rouge.

Vous en trouverez également de grande quantité dans l'avocat, l'huile de foie de morue et l'huile de colza, le maquereau, les sardines, le flétan, les œufs, les graines de chia, de lin, de chanvre, les noix et les amandes.

L'astaxanthine lutte contre le vieillissement cellulaire prématuré – cela veut dire qu'il aide votre peau à paraître plus jeune, plus longtemps.

Une recette simple pour hydrater votre peau

Ingrédients

1 pavé de saumon

½ avocat

1 poignée d'épinards frais

2 càc de pois-chiche

1 càc de graines de sésame

1 càc d'huile d'olive

1 pincée de curcuma

1 citron

Poivre et sel

Préparation

Je lave et j'équeute les épinards. Je coupe l'avocat en deux, et je découpe une moitié en petits dés, j'arrose d'un trait de citron pour éviter qu'il ne s'oxyde. Je rince ensuite les pois-chiches que je dispose au fond d'un bol. J'ajoute l'avocat et les épinards. Dans une poêle bien chaude et un filet d'huile d'olive, je fais cuire le saumon à l'unilatérale. Une fois le saumon cuit, je le saupoudre de sésame et je le dépose dans le bol. J'arrose le tout d'un filet d'huile d'olive et de citron, j'ajoute une pincée de curcuma, je sale et je poivre.

Le sarrasin

pour unifier votre teint, le sarrasin est particulièrement recommandé si vous avez des rougeurs, de la rosacée (couperose), des varicosités, la dilatation des très petites veines qui finit par ressembler à une toile d'araignée.

Il est une excellente source de rutine. Il s'agit d'un antioxydant réputé pour faciliter la circulation sanguine.

Vous trouverez également de la rutine dans le raisin avec les pépins, le thé noir, le vin rouge, les abricots, les cerises, les mûres, les légumineuses et dans la peau des agrumes et des pommes.

Une salade pour unifier votre teint

Ingrédients 4 personnes

1 tasse de gruau (céréales dégermées) de sarrasin cru

2 tasses d'eau filtrée

1 pomme granny smith moyenne, évidée et coupée en allumettes (mais conservez la peau)

Un avocat tranché en fines lamelles

2 tasses de roquette, cresson ou tout autre pousses vertes et tendres

½ tasse de canneberges séchées (airelles)

¼ tasse de graines de tournesol

Préparation

Dans une passoire, je rince abondamment à l'eau froide les gruaux de sarrasin. Dans une casserole, je verse le sarrasin et les 2 tasses d'eau filtrée. Je porte à ébullition, puis je diminue le feu et je laisse mijoter à découvert une dizaine de minutes ou jusqu'à ce que les graines soient tendres. Je remue de temps en temps.

J'égoutte et je rince le sarrasin jusqu'à ce que l'eau soit claire. Je transfère dans un saladier le sarrasin et j'ajoute, la pomme, la roquette, les canneberges, les graines de tournesol et l'avocat.

J'arrose d'une vinaigrette. J'aime faire simple : citron et huile d'olive, mais vous pouvez ajouter du miel, de la moutarde, du vinaigre, de l'ail...

La tomate pour vous protéger des U.V. accélèrent la prolifération des radicaux libres dans votre organisme. Et lorsque ces radicaux libres sont trop nombreux, ils détruisent vos cellules

cutanées.

En mettant de la crème solaire ou des vêtements,
Et en ayant une alimentation riche en antioxydants. Il la protège
de l'intérieur. Vous les trouverez dans les végétaux colorés. En
particulier les tomates et plus encore le jus, le coulis et le
concentré.

Alternatives : D'autres aliments vous protègent des U.V. comme le
pam- plemousse rose, la pastèque, la papaye, la goyave, les
abricots secs.

Un ceviche pour protéger votre peau du soleil

Ingrédients 4 personnes

400 g de daurade royale coupée en dés

2 tomates coupées en dés

2 avocats coupés en dés

2 pamplemousses

½ papaye coupée en dés 1 oignon rouge, finement coupé

1 citron vert (jus)

½ botte de coriandre fraîche, finement hachée

La moitié d'un piment oiseau ou 2 pincées de piment

4 càs d'huile d'olive

Préparation

Dans un saladier, je mélange les dés de daurade avec le jus de
citron vert et le jus d'un pamplemousse. Je recouvre et je réserve
au frigidaire pendant 3h (il faut que le poisson soit légèrement

opaque). Je passe ensuite à la passoire, mais je réserve 3 càs du liquide. Je mélange ensuite le poisson, le liquide, la papaye, les suprêmes de pamplemousse et le reste des ingrédients.

La patate douce, pour réduire les rides : contient de la provitamine A – une substance qui peut être convertie en vitamine par des tissus animaux. Par exemple, le carotène est une provitamine convertie en Vitamine A par le corps humain. La Vitamine A est un puissant antioxydant. Protéger votre organisme du vieillissement prématuré. La Vitamine A stimule le renouvellement cellulaire ; c'est pour cette raison qu'elle est nécessaire pour votre peau.

On prescrit la Vitamine A pour deux raisons :
se débarrasser de l'acné,
réduire les ridules et les rides.
des boutons et des imperfections
des cicatrices ou une cicatrisation lente

Astuce : Les patates douces cuites à la vapeur sont plus saines. La façon dont vous cuisinez ces aliments est importante si vous désirez une belle peau. Si vous ne raffolez pas de la patate douce, il existe des alternatives comme : la carotte, la papaye, les abricots, les courges, le melon, la mangue, la salade romaine, les épinards, le brocoli ou le thon rouge...

Un curry pour une peau plus jeune

Ingrédients pour 4 personnes

1 grosse patate douce
4 feuilles de chou kale
1 gros oignon jaune
2 grosses gousses d'ail
2 cm de gingembre frais
2 càs d'huile de coco vierge
400 ml de crème de coco
1 petite poignée de noix de
cajou
400 g de tomates concassées bio en conserve
2 càs de curry en poudre
1 càs de tandoori massala en poudre
Sel fin de Guérande
Poivre noir moulu
Des feuilles de coriandre

Préparation

Je coupe l'oignon en dés, j'écrase et j'émince finement l'ail et le gingembre, puis je coupe la patate douce en cubes. Je retire les tiges des feuilles de chou kale et je les coupe en lamelles. Je fais ensuite revenir l'oignon, l'ail et le gingembre frais dans l'huile de coco. Une fois qu'ils sont transparents, j'ajoute le curry en poudre, le massala, je remue et je laisse cuire pendant 2 minutes. J'ajoute les dés de patate douce et les noix de cajou, puis je verse les tomates concassées ainsi que la crème de coco. Je mélange et je laisse cuire 20 minutes en remuant de temps en temps. Lorsque les patates douces sont tendres, j'ajoute le chou kale. Je remue et je laisse mijoter encore 10 à 15 minutes. Je sale et je poivre et j'ajoute les feuilles de coriandre fraîche cise-

lées. site Superfood de Melissa B.

Le poivron jaune, pour raffermir votre peau

Pourquoi les poivrons jaunes plus que les verts ? Ils contiennent surtout 2 fois plus de Vitamine C que les poivrons verts. Cette vitamine est extrêmement importante pour une peau saine. Sans elle, votre peau tomberait littéralement en lambeaux. Cette maladie s'appelle le scorbut. Une maladie liée à une déficience alimentaire en Vitamine C. Elle provoque le déchaussement des gencives, des hémorragies et la mort. Cette maladie était très répandue chez les marins du 15ème au 17ème siècles. C'est en 1747 que l'on découvre que le citron (Vitamine C) guérit du scorbut. D'autre part, si vous manquez de Vitamine C, votre peau ne pourra pas fabriquer de collagène. Or cette protéine maintient la fermeté de votre peau. Lorsque le collagène diminue, votre peau s'affaisse et perd en tonicité. Une alimentation riche en Vitamine C est extrêmement importante pour que votre peau reste ferme et pour retarder l'apparition de ridules et de rides.

Manger l'équivalent d'une demi-tasse de poivrons jaunes par jour suffit à dépasser l'apport quotidien recommandé.

Et si vous souhaitez varier les plaisirs : la goyave, le cassis et les baies de Goji sont aussi riches en Vitamine C.

Des farcis pour une peau plus ferme

Ingrédients pour 4 personnes

4 poivrons jaunes
4 tomates
4 courgettes rondes
400 g de chair à saucisse (ou de chair de veau)
2 oignons
gros sel
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
30 g de beurre
1 gousse d'ail
5 brins de persil
1 œuf
sel
poivre
pulpe des tomates
pulpe des courgettes
pulpe des poivrons
2 tranches de pain de mie
rassis

Préparation

Je commence par allumer mon four à 180 °C (th.6). Je lave les tomates, je leur taille un chapeau. J'extraie et réserve la chair contenue à l'intérieur de la tomate et je sale l'intérieur. Je les place ensuite à l'envers sur une grille de manière à les faire dégorger. Je procède de la même manière avec les courgettes et les poivrons, mais je ne les sale pas. Je mets ensuite les légumes à farcir dans un plat à four, j'introduis la farce et je couvre avec les chapeaux. J'arrose les légumes d'un filet d'huile d'olive. J'enfourne 30 minutes.

La farce Je mixe la mie de pain. Je hache séparément la pulpe de tomates et de courgettes préalablement réservée. Je presse l'ail et je hache le persil. Je fais ensuite fondre le beurre dans une poêle pour y faire revenir l'oignon, j'ajoute la chair à saucisse et j'assaisonne. Je cuis une dizaine de minutes en remuant régulièrement. J'incorpore la pulpe de tomates et de courgettes, l'ail, le persil et la mie de pain. J'assaisonne, je remue et je laisse cuire de nouveau à petits bouillons 10 minutes. Je laisse refroidir et j'incorpore l'œuf. Vous pouvez ajouter du riz, du quinoa ou du boulgour à votre farce.

6. Le poireau, pour préserver votre flore cutanée, des micro-organismes (bactéries, virus, parasites et champignons non pathogènes) présents dans votre corps. Pour vous donner un ordre d'idée : votre flore intestinale est constituée de 2 kg de ces micro-organismes. Mais on estime que 2 personnes sur 5 produisent davantage de mauvaises bactéries que de bonnes. Or ces bactéries pathogènes peuvent être à l'origine de certaines maladies cutanées comme la rosacée, l'acné, l'eczéma...

Pour favoriser les bonnes bactéries, je vous recommande donc d'augmenter vos doses de pré-biotiques.

Les probiotiques aident à digérer car ils nettoient vos intestins.

Les pré-biotiques eux, nourrissent les probiotiques.

Et plus les probiotiques ont à manger, mieux ces bactéries travaillent à rendre vos intestins sains.

Or le poireau est l'un des rares aliments à contenir des pré-biotiques. Mais vous en trouvez également dans les endives crues, l'ail, les oignons, les artichauts et les asperges.

Une recette aux poireaux pour préserver votre flore cutanée

Ingrédients 4 personnes

500 g de jeunes poireaux

Environ 1,6 kg de coques

120 g de chair de crabe

800 g de pommes de terre

120 g de pain sans gluten

120 g de navets

4 petits oignons frais (60 g)

4 œufs durs

35 g d'huile d'olive (20 g pour les dés de pain, 15 g pour la poêle)

4 g d'ail séché en poudre

8 g de vinaigre balsamique

Quelques feuilles d'estragon

sel et poivre noir

Préparation

Je laisse les coques tremper dans un grand saladier rempli d'eau froide salée pendant 2 heures pour qu'elles rendent leur sable.

Puis je les rince. Je préchauffe le four à 200 °C. Je pèle les pommes de terre et les navets. J'ôte la partie verte des poireaux et je les coupe en deux dans la longueur et je les lave. Je les fais ensuite cuire à la vapeur avec les pommes de terre et les navets pendant 10 minutes. Et je garde au chaud. Je tranche le pain en petits dés, je les badigeonne d'une cuillère à café d'huile et je saupoudre d'ail en poudre. Je les fais dorer pendant 5 minutes

au four jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants. Je fais cuire les 4 œufs pendant 10 minutes. J'écale les œufs. Je pèle et j'émince les oignons frais. Je fais chauffer une poêle avec un peu d'huile et j'y fais fondre l'oignon puis j'ajoute les coques jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent à feu vif pendant 5 minutes. Disposer dans une assiette longue les poireaux tièdes. Poser par-dessus les pommes de terre, les navets, les coques, les œufs mi-mosa et les croûtons à l'ail. Parsemer du reste d'estragon et verser un filet de vinaigre balsamique.

Cette recette est inspirée de l'ouvrage « Le Régime microbiote en 60 menus : se soigner avec les prébiotiques » d'André Burckel (Mediclaro).

Les lentilles, pour lutter contre l'acné et sont reconnues pour leur forte teneur en zinc. Cet oligo-élément, essentiel à votre organisme, joue un rôle primordial dans le renouvellement cellulaire et la cicatrisation. Pourtant, les carences en zinc sont fréquentes. Certaines études ont d'ailleurs démontré que ces carences étaient liées à l'acné.

Vous trouverez également cet oligo-élément dans les huîtres, le foie de veau, les shiitakes, les graines de courges, la langouste, le bœuf haché...

Avis aux végétariens : vos besoins en zinc sont plus importants, car ce minéral est moins bien absorbé quand il provient de végétaux que lorsqu'il provient d'aliments d'origines animales.

Une soupe de lentilles pour réduire les symptômes de l'acné

Ingrédients 4 personnes

400 g de lentilles vertes en conserve ou sèches
2 tomates râpées
1 oignon
2 càc de concentré de tomate
Un filet d'huile d'olive
1 càc de curcuma
1 càc de cumin
1 càc de paprika
1 càc de cannelle
1 càc de coriandre moulue
Sel et poivre
1 càs de coriandre hachée
Une feuille de laurier
3 gousses d'ail entières
ou en purée
2 ou 3 carottes épluchées et coupées en rondelles ou en petits dés

Préparation

Dans un faitout, je fais revenir l'oignon émincé dans un filet d'huile d'olive, j'ajoute les tomates râpées, l'ail puis les carottes et les lentilles que j'ai préalablement rincées. J'ajoute les épices et le sel. Je couvre d'eau et je mets la feuille de laurier et le concentré de tomate. Je laisse cuire à couvert jusqu'à ce que les lentilles et les carottes deviennent tendres (plus ou moins 30 minutes). En fin de cuisson, j'ajoute la coriandre ciselée.

Le thé vert, contre l'inflammaging De nombreux problèmes de peau sont causés ou aggravés par des allergènes
la dermite de contact allergique,

l'eczéma,
l'urticaire,
les éruptions cutanées,
les rougeurs...

De nombreuses maladies de la peau sont causées par la libération d'histamine - une hormone qui s'active pour défendre votre organisme. Par exemple, le pollen est un allergène courant. Tout comme la poussière. Les huiles essentielles contiennent des allergènes.

Une alimentation riche en flavonols (antioxydant) donne un risque plus faible de développer des conditions allergiques telles que l'asthme. Les aliments et les boissons riches en flavonol sont bons pour vous et votre peau, parce qu'ils sont remplis d'actifs antihistaminique. Mieux encore, les effets de l'histamine permettent d'arrêter ou de ralentir l'inflammation qui accélère le vieillissement cutané.

Dose optimale : Buvez 4 tasses par jour. Si vous êtes vulnérable à la caféine, buvez la dernière tasse avant 15 heures.

Alors, faites le choix d'une alimentation saine pour avoir une peau resplendissante et ferme.

Helena Wittkopf