

Les mains

Taches brunes – qu'on appelle aussi taches de vieillesse...

A trop les négliger, elles vieillissent.

Je me suis donc mis en quête de solutions pour redonner de l'éclat aux mains et ce que j'ai découvert est stupéfiant.

Il suffit de quelques gestes pour traiter vos taches brunes, vos mains rugueuses, et vos ongles jaunis.

1. Le grand responsable de vos taches brunes

Si vous avez des taches brunes (lentigo). Arrêtez de vous exposer au soleil !

Ces taches apparaissent car votre corps produit trop de pigments brun foncé, la mélanine.

Stimulé par le soleil, ce pigment s'accumule sur certaines zones de votre corps – le plus souvent aux dos des mains et sur le visage. D'où l'apparition de ces taches.

Ce phénomène s'accélère avec l'âge. Malheureusement une fois que ces taches apparaissent, vous ne pourrez jamais les éliminer totalement.

Mais si vous êtes patient et régulier, vous pouvez les atténuer et les éclaircir peu à peu avec des soins ciblés.

Quels soins pour diminuer vos taches brunes ?

Ma sœur est parvenue à diminuer ses taches brunes en les exfoliant. Cela consiste à éliminer la couche supérieure de votre peau – constituée de cellules mortes.

Ce geste favorise donc le renouvellement de vos cellules. Vous faites peau neuve.

Vous pouvez réaliser un soin à la maison rapidement et facilement.

Utilisez du citron et du sucre pour leur double action : gommer et éclaircir.

dans un bol, mettez 2 c. à s. de jus de citron bio, non traité.

ajoutez 1 c. à c. d'huile d'olive et 1 c. à s. de sucre roux.

mélangez jusqu'à obtenir une pâte granuleuse.

appliquez le gommage en mouvements circulaires sur vos taches brunes, en massant délicatement.

rincez et hydratez vos mains.

Si vous n'avez pas les ingrédients pour préparer un gommage chez vous, voici une sélection de crèmes pour les mains aux effets similaires et certifiées bio : la crème mains anti-âge, de Sante Naturkosmetik [1], le baume pour les mains Gold & Dang Gui, de Master Lin [2], la crème mains anti tâches SELECTION, de Heliotrop [3].

Et surtout, n'oubliez pas de protéger vos mains en toute saison, vous éviterez ainsi l'apparition de nouvelles taches brunes. Pour cela, appliquez une crème solaire certifiée bio, à l'indice de protection 30 ou plus.

2. Vos mains ressemblent à du papier froissé

Tout comme la peau de votre visage, celle de vos mains perd en tonicité avec le temps.

Vos mains se rident car le collagène naturellement présent dans votre corps diminue.

Je vous recommande des soins à base de rétinol, un dérivé de la vitamine A.

Le rétinol est conseillé par les dermatologues et les cosmétologues, car il a de nombreux bienfaits scientifiquement prouvés [4].

Le rétinol relance la production de collagène et d'élastine. Ces protéines, naturellement présentes dans votre organisme, assurent la souplesse et la tonicité de votre peau. Vos mains sont à nouveau resplendissantes.

Le rétinol booste aussi la fabrication d'acide hyaluronique que vous avez naturellement dans votre corps. Cet actif régénère vos cellules – d'ailleurs les experts l'appellent la « fontaine de jouvence ». L'acide hyaluronique réduit l'apparence de vos rides et de vos ridules. La texture de vos mains est lissée.

Je reconnais qu'il est difficile de trouver des crèmes pour les mains à base de rétinol qui soient certifiées bio. J'applique donc sur mes mains des soins pour le visage ou le corps.

Voici une sélection de produits certifiés naturels :

l'huile réparatrice de Rosier Sauvage – BioRegenerate, de Pai [5],

l'huile de Rose Musquée Bio, de Le Erbe di Janas [6],

le sérum Ro + Y : Rides profondes, de Odacité [7].

L'ingrédient principal de ces produits est la rose musquée, un concentré naturel de rétinol.

3. Comment en finir avec vos mains sèches ?

A l'arrivée de l'automne, c'est inévitable la peau de mes mains est sèche, elle me tiraille et il m'arrive parfois d'avoir des plaies. Pire des crevasses !

Si c'est également votre cas, je vous rassure ce n'est pas irréversible, vos mains ont simplement besoin d'être hydratées.

Pour retrouver des mains nourries et souples, commencez par les gommer délicatement pendant une dizaine de minutes.

Vous pouvez réaliser vous-même votre gommage en suivant cette recette ou celles-ci. [image3]

Sinon, la marque Pai, propose un gommage bio ultra-doux au Kukui & Perles de Jojoba [8].

Après le gommage, vos mains sont prêtes à passer au masque. Cela permet de nourrir votre peau.

Vous pouvez le faire à la maison. Pour cela, mélangez bien et fouettez énergiquement :

2 c. à s. de fromage blanc,

2 c. à s. d'infusion de tilleul très concentrée,

2 c. à s. d'huile d'amande douce,

2 c. à s. de lanoline – il s'agit de graisse de laine de mouton, un substitut naturel de la vaseline. Vous pouvez en acheter sur Internet, chez Alphanova Santé [9] par exemple, elle est 100% naturelle.

Appliquez ce masque sur vos mains, entourez-les de cellophane. Vous pouvez enfiler des gants de toilette pour éviter de vous tacher.

Laissez poser ce masque pendant 30 à 45 minutes, puis rincez.

Cela peut vous sembler long, mais le résultat en vaut la peine.

4. Que signifient les stries sur vos ongles ?

Au fil des années, la surface de vos ongles se recouvre de lignes verticales.

Elles sont plus discrètes que les pattes d'oie sur votre visage, pourtant on les appelle les « rides des ongles ».

Tout comme les rides de votre visage, ces lignes ne disparaîtront jamais entièrement, mais vous pouvez les estomper grâce à la vitamine E [10] présente entre autres dans les noisettes, les sardines, l'avocat.

Vous manquez peut-être aussi de vitamine B [11] : foie de veau, céréales complètes, légumes à feuilles vertes comme les épinards ou les brocolis.

Ou de zinc : fruits de mer, viande de bœuf, lentilles.

Pour faire disparaître les stries sur vos ongles, lissez légèrement leur surface avec un bloc polissoir. Adoptez ce réflexe pour apporter à vos ongles, une brillance élégante et saine.

5. Comment blanchir vos ongles ?

Essayez d'abord de savoir pourquoi vos ongles ont des taches jaunes ou marrons. Si la décoloration persiste, et que vous avez mal, il s'agit sans doute d'un champignon (mycose).

Dans ce cas-là, il vaut mieux que vous consultiez votre médecin pour le traiter.

Mais le plus souvent, le tabac ou le vernis coloré sont responsables des ongles jaunis.

Les restes de la couleur de votre vernis s'imprègnent à la surface de votre ongle et lui donne cette teinte beige – loin d'être du plus bel effet.

Mais il est facile de redonner un coup d'éclat à vos ongles.

Pour cela, trempez vos doigts dans un bain d'eau tiède avec le jus d'un demi-citron.

Vos ongles ne vont pas blanchir dans la minute, mais si vous répétez l'opération pendant 2 ou 3 jours, les premiers résultats sont visibles.

De manière générale, je vous déconseille les vernis à ongles car ils contiennent de nombreux produits chimiques.

Même les vernis bio ne le sont pas à 100% selon Carol Cassone, experte dans le domaine de la dermatologie et de la cosmétique naturelle.

Des belles mains au jour le jour

Avec ces conseils vous allez retrouver de belles mains, mais il n'y a pas de secrets, vous devez prendre soin d'elles au quotidien.

Pour cela, commencez par laver vos mains à l'eau froide ou tiède. L'eau chaude favorise le dessèchement de la peau.

N'oubliez pas de protéger vos mains en portant des gants contre le froid ou contre les produits chimiques présents dans vos produits ménagers.

Et pour finir, il est essentiel d'hydrater vos mains plusieurs fois par jour. Cela peut vous sembler excessif mais c'est le meilleur moyen de rendre vos mains douces et de retarder les signes du temps.

Si vous désirez partager avec nous un remède que je n'ai pas mentionné, je vous invite à le faire en laissant un commentaire ci-dessous.

Manon Lambesc