

Préparer sa peau au soleil

Préparez votre peau aux premiers rayons de soleil avec hydratation, alimentation et crème solaire adaptée.

Préparation de la Peau au Soleil dès le Printemps

Tous les Jours

Visage

- **Nettoyage** : Utilisez de l'**Hydrolat de Carotte Sauvage** matin et soir pour nettoyer le visage avec un coton spécial cosmétique.
- **Soir** : Appliquez **1 goutte d'un mélange** : dans un flacon de 50 ml versez 10ml d'**Huile Végétale d'Amande Douce ou de Macadamia** + 1 goutte d'**Huile Essentielle de Carotte Sauvage** bien agiter puis brumiser sur le visage.

Corps

- **Application** : Utilisez le mélange "Délicatesse" sur le corps.

Après Soleil : Apaisants pour Visage et Corps

Visage

- Utilisez le mélange "Délicatesse" ou de l'hydrolat de **Millepertuis** pour apaiser le visage.

Corps

- Appliquez les mélanges "Délicatesse" ou "Sérénité" pour le corps.

Variante soins "Avant et Après Soleil"

Préparation

- Dans un flacon spray de 50 ml, mélangez **10 ml d'hydrolat de Carotte Sauvage ou de Géranium**, **3 pressions de macérât de Calendula** et **1 à 3 goutte(s) d'huile essentielle de Lavande Vraie**.

Utilisation

- **Avant Soleil** : Vaporisez le mélange chaque matin avant l'exposition au soleil.
- **Après Soleil** : Réappliquez le soir après la douche pour régénérer la peau.



Remarques Importantes

- Effectuez un test d'allergie 24h avant la première utilisation.
- Ce mélange ne remplace pas une crème solaire. Utilisez toujours une protection solaire adéquate.
- Utilisez l'huile essentielle de Lavande Vraie avec précaution, en évitant les femmes enceintes, allaitantes et les jeunes enfants.

Après de longs mois d'hiver, il est conseillé de **préparer sa peau avant de l'exposer aux premiers rayons de soleil**.

La préparation de la peau ne dispense de l'utilisation d'une crème solaire adaptée. Il est conseillé dès **avril mai** de préparer sa peau au soleil.

A titre indicatif, 1 flacon de 250ml correspond à une cure de 7 jours par voie orale.

Cette fiche conseil est à adapter selon selon votre appréciation de professionnel de santé.

