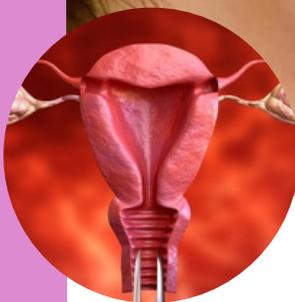


Les plans beauté de Chloé



L'ACNÉ HORMONAL

Janvier 2023



By Question des Qi Libres

Série N°12

Bonjour la communauté de Question des Qi Libres! J'espère que vous allez bien et que vous êtes prêt pour aborder le sujet du jour!

Nous poursuivons sur notre dossier mensuel "Le cycle féminin" en nous intéressant à l'acné hormonal.



*Je vous laisse en compagnie de
Chloé pour sa rubrique "les plans
beauté de Chloé".*

Bonjour Chloé!



*Bonjour Corinne et merci!
Bonjour la communauté de Question
des Qi Libres! J'espère que vous
allez bien c'est partie pour le dossier
sur l'acné hormonal.*



Vous avez certainement remarqué Mesdames qu'en dehors de l'adolescence l'acné persiste sur notre doux visage. Et pour cause, il s'invite pile poil dans la période prémenstruelle et fait parti des syndromes prémenstruels.

PAS DE PANIQUE!!!!

Tout d'abord, je vais vous expliquer la cause de ces boutons disgracieux. Puis je vous donnerais quelques plans pour en venir à bout.



Alors, à votre avis, quelle est la cause de ce désagrément?



Vous donnez votre langue à Orion?





Quelques jours avant l'arrivée des menstruations, le corps subit des variations hormonales.

C'est à dire que les hormones qui sont habituellement en parfait équilibre, se retrouvent chamboulées lors de la chute du taux d'Estrogène quelques jours avant les règles.

C'est donc la Testostérone qui, produite en faible quantité chez la femme en partie par les ovaires et les glandes surrénales, a une influence négative sur les glandes sébacées.



La production de sébum augment et favorise alors l'apparition de boutons annonceurs de l'arrivée imminente des règles.

Pour venir à bout de ce fléau, il suffit de suivre une hygiène :

- *de la peau*
- *Alimentaire et sportive*



En ce qui concerne l'hygiène de la peau, je vous propose de nettoyer votre visage avec de l'huile essentielle de Tea Tree connue pour ses propriétés antibactériennes et purifiantes. Elle permet de réduire l'inflammation acnéique en asséchant le comédon et d'éviter les petites percées sur votre peau ! Pour une application quotidienne, il faut compter 48 à 72h, pour que l'inflammation se résorbe.

Je vous conseille également d'aller jeter un œil sur mon post concernant les bienfaits de l'eau de rose sur la peau.

Et d'éviter le maquillage comédogène durant cette période

Les plans beauté de Chloé



L'EAU DE ROSE
Septembre 2022

*Pour ce qui est de l'alimentation, je vous renvoie
au post de ce mois-ci*



*Concernant la pratique du sport tout au long du cycle vous
pourrait avoir les réponses dans la publication du 31
janvier : "Le bien-être jusque dans les baskets: les activités
physiques au cours du cycle"*

*Cette rubrique touche à sa fin. J'espère que cela vous aura
plu.*

*Retrouvez cette publication dans un E-book Gratuit sur
mon site internet :*

*<https://questiondesqilibres.webador.fr>
Rubrique "Les plans beauté de Chloé"*

*BYE!
BYE!*



Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:

Mes réseaux sociaux :

 *questiondesqilibres*

 *@coaching.questiondesqilibres*

*Les versions téléchargeables en PDF
sur mon site web :*

<https://questiondesqilibres.webador.fr>

By Question des Qi Libres