



## PEAU SÈCHE

Par Robert, bénévole de Doctor Yourself dans le Tennessee

J'ai eu la peau sèche pendant de nombreuses années, surtout en hiver. Mon dos était rugueux et squameux, ma femme appliquait de la crème sur mon dos après mes douches pour essayer de soulager la sécheresse et j'avais plusieurs grattoirs pour le dos pour me soulager. C'était un problème mineur mais ennuyeux. J'ai lu sur Internet que l'huile d'onagre aide souvent à soulager les problèmes de peau sèche et j'ai décidé de l'essayer. Il y a un an, j'ai acheté un flacon de 100 gélules molles d'onagre (500 mg chacune) pour 4 \$ dans un grand magasin discount. J'ai commencé à prendre une gélule molle tous les trois ou quatre jours (deux fois par semaine). Mon dos a rapidement commencé à me démanger moins. Je prends toujours deux gélules molles d'huile d'onagre par semaine et la peau de mon dos a retrouvé une hydratation normale. Elle est lisse au lieu d'être rugueuse, elle a une teneur en humidité cutanée normale et je ne ressens plus de démangeaisons.

J'ai récemment lu un article qui explique pourquoi l'huile d'onagre a été efficace pour moi. « **Huiles d'onagre, de cassis et de bourrache** : elles contiennent de l'acide gras essentiel, l'acide gamma-linolénique (GLA), qui est utile pour traiter les douleurs arthritiques. Elles constituent l'exception aux acides gras oméga-6 qui sont nécessaires à votre alimentation.

Il est raisonnable pour beaucoup de les prendre en complément, en particulier si vous souffrez de peau sèche en hiver, car cela indique clairement que vous manquez de ces acides gras. » [http://www.mercola.com/2005/jan/12/anti\\_induced.htm](http://www.mercola.com/2005/jan/12/anti_induced.htm).

La peau sèche peut être causée par de nombreux problèmes tels qu'un manque d'acides gras oméga-3 dans l'alimentation, la déshydratation ou un problème de thyroïde. Une recherche sur <http://www.mercola.com> pour « peau sèche » produit près de 200 résultats. Le site de Mercola est commercial et certaines informations encouragent peut-être l'achat de leurs produits. Cependant, une évaluation réfléchie des informations sur les sites commerciaux est prudente. (Plus d'informations sur ce sujet le mois prochain dans la newsletter Doctor Yourself.)

Si vous avez la peau sèche, **pensez à prendre de l'huile d'onagre**. Elle est bon marché, sûre et pratique. Elle peut également résoudre votre problème de peau sèche.



## Huiles d'Onagre et Bourrache

Beauté de la peau, ongles et cheveux



L'onagre et la bourrache sont des alliés précieux pour la beauté de la peau, des ongles et des cheveux. Des études montrent qu'une supplémentation avec ces huiles offre un réel effet hydratant sur la peau<sup>1,2</sup>, réduisant ainsi la sécheresse. Ils contribuent également à renforcer les ongles, les rendant plus résistants et moins sujets à la casse. En ce qui concerne les cheveux, l'onagre et la bourrache peuvent améliorer la texture et la brillance. Le GLA aide à nourrir les follicules capillaires, favorisant ainsi une croissance saine. De plus, ces plantes peuvent contribuer à atténuer les problèmes du cuir chevelu, tels que la sécheresse et les démangeaisons.

Une hydratation intense



L'onagre et la bourrache, riches en acide gamma-linolénique (GLA), améliorent significativement l'hydratation cutanée en renforçant la barrière lipidique de la peau. Ces acides gras essentiels préviennent la perte d'eau transépidermique, réduisant ainsi la sécheresse cutanée. Les compléments de ces plantes favorisent une peau mieux hydratée de l'intérieur, bénéfique notamment pour ceux souffrant de sécheresse. L'onagre et la bourrache offrent un soutien naturel pour une peau souple, douce et radieuse grâce à leur impact bénéfique sur l'hydratation cutanée.

On compte 250mg d'Onagre et 250mg de Bourrache par capsule. Nous prévoyons une posologie de 4 capsules par jour ce qui permet d'avoir un apport de 1000mg d'onagre et 1000mg de bourrache.

**Huiles d'Onagre et Bourrache - 200 capsules. 20,90 €**

<https://www.onatera.com/FR/fr/produit-huiles-d-onagre-et-bourrache-200-capsules-onatera#product-details>



## Huile Végétale d'Onagre Bio - 100 ml 8,95 €

**L'INCROYABLE SOURCE  
DE VITALITÉ ET DE FORCE !**

**NOURRIT**  
assouplit les cheveux

**REPULPE**  
et redonne de l'élasticité

**FORTIFIE**  
les cheveux secs et ongles cassants

100% D'ORIGINE NATURELLE

CRÉÉ CHEZ NOUS, EN PROVENCE

MATIÈRE PURE

VEGAN

L'huile végétale d'onagre est une source de vitalité et de force pour la peau et les cheveux. Riche en anti-oxydants, en nutriments et en acides gras essentiels, elle est nourrissante, adoucissante et aide à lutter contre les signes de l'âge. Pour peaux sèches et matures.

<https://www.onatera.com/FR/fr/produit-huile-vegetale-d-onagre-bio-100-ml-cosmesana#product-details>



## Vitamine E naturelle - 100 capsules



### Une hydratation en profondeur

Notre complément alimentaire offre également une hydratation intense grâce à ses ingrédients spécifiques. L'huile de bourrache est particulièrement reconnue pour ses propriétés hydratantes, nourrissant la peau de l'intérieur pour maintenir son élasticité et sa souplesse. De plus, la vitamine E présente dans les capsules contribue à renforcer la barrière cutanée, aidant ainsi à retenir l'hydratation et à protéger la peau contre la perte d'eau. Cette combinaison d'ingrédients assure une hydratation optimale de la peau de manière naturelle et durable, favorisant ainsi une apparence saine et radieuse.

**Les vitamines C et E semblent être les plus importantes pour la guérison et l'entretien de votre peau.** Les docteurs Wilfrid et Evan Shute ont utilisé la vitamine E, en interne et en externe, dans leur traitement extrêmement efficace des brûlures au troisième degré. La vitamine C est bien connue pour être essentielle au maintien des cellules ensemble et à la croissance normale (c'est la raison pour laquelle la vitamine C est si désespérément importante pour le corps d'un patient cancéreux). Des compresses de vitamine C ont été utilisées sur des ulcérations cutanées graves avec un succès surpassant celui des antibiotiques. Ces deux vitamines peuvent être administrées en interne, et appliquées localement sans risque d'effets secondaires. Les périodes de récupération sont rapides avec chacune d'elles, et probablement meilleures avec les deux.

**Montrez-moi une personne souffrant de problèmes de peau chroniques et je parie que deux fois sur trois, son alimentation est déficiente en vitamine E ou en vitamine C.**