

RITUEL DE SOINS DU VISAGE AU QUOTIDIEN



S'adapte à tous les
types de peau.

LE SOIN du visage, doit devenir une habitude au
quotidien.

Le teint devient terne, la peau perd son éclat et devient
un terrain propice aux impuretés, apparition de
boutons.

Et quand la peau reste sans soins elle vieillit plus vite.

LA SOLUTION : adopter une **ROUTINE**.

****Mes fiches recettes vous donneront des conseils spécifiques
adaptés à chaque type de peau et à sa problématique.***

**** Il est primordial de choisir les bons produits.***



NETTOYER SA PEAU EN DOUCEUR

MATIN ET SOIR

3 solutions sont possibles :

- avec une eau florale spécifique ou de son choix.
- utiliser un liniment.
- se laver avec un savon saponifié à froid.

EAU FLORALE : ou hydrolat, est un extrait naturel recueilli après distillation d'une plante. Très bénéfique elle peut s'appliquer avant ou après le nettoyage de la peau.

LINIMENT : est un mélange de 50% d'huile végétale bio avec 50% d'eau de chaux. Un soin ancestral qui a fait ses preuves sur les fesses de bébé.

SAVON SAPONIFIE A FROID : méthode artisanale d'un mélange de corps gras (huile végétale) et d'un agent alcalin (soude). Riche en glycérine végétale.

Pour nettoyer à l'eau florale ou avec le liniment, on peut utiliser une éponge naturelle "Konjac" ou bien une lingette en coton. Prendre soin des zones sensibles, contour des yeux et des lèvres.



UNE à DEUX fois par semaine il est nécessaire d'exfolier son visage avec un GOMMAGE adapté et doux (argiles). Enlève les peaux mortes, les impuretés qui se sont accumulées.

HYDRATATION et NUTRITION.

Sachant que la peau est constituée d'eau et de lipides, il faut appliquer un produit cosmétique qui hydrate et nourrit la peau.

L'un ne va pas sans l'autre. Le choix d'une crème adaptée sera soit légère soit grasse.

La question ne sera pas s'il faut hydrater ou nourrir la peau, les deux vont ensemble.

S'ajouteront aux crèmes les actifs que l'on souhaite : apaisant - lissant - bonne mine - anti-rides.....

* Choisir un produit hydratant sera fait de composants hydratants et lipidiques.

*** Les fiches conseils vous orienteront sur le choix adapté à votre peau et à votre besoin.**



SE PROTÉGER

Qu'elle que soit la saison il faut choisir des soins ayant une protection contre les agressions du temps.

Tous ces effets sont néfastes et accélèrent le vieillissement de la peau.

Pour cela il faudra ajouter au soin du jour, un complément :
- composant filtrant ou anti-polluant.

**Ce complément peut s'ajouter à la crème de jour.*

Ce programme est une ébauche de tous les éléments qui seront traités dans mes FICHES recettes et conseils, et qui seront personnalisés à vos BESOINS.

(les photos sont produites par :ooreka et blog.epiderme)

LILOU sur le site : <https://lilouonaturel.com>