

Lotus & Bouche Cousue

www.lotus-bouche-cousue.fr



Lotus & Bouche Cousue
@lotusbouchecousue

Retrouvez
différents
programmes sur
www.lotus-bouche-cousue.fr
pour une routine
forme &
bien-être

Ma routine belle peau

Je souffre d'acné tardif depuis plusieurs années. Voici jusqu'à présent ce qui a le mieux fonctionné sur ma peau :



Le matin, pas de nettoyage particulier pour ne pas décaper la peau. J'applique ma lotion à base de AHA (acide glycolique) que je mélange à du BHA (acide salicylique).



Le soir, je nettoie mon visage au savon bio à base de lait de chèvre. Je sèche avec une serviette propre dédiée au visage. 1 semaine par mois, je n'applique aucune eau et me nettoie au lait démaquillant bio sur un coton.



J'applique un sérum bio à base de rétinol, d'acide hyaluronique et d'aloé vera. Les textures crèmes obstruant mes pores, je privilégie un sérum très riche.



Je fais des cures de zinc d'un mois et demi, 3 à 4 fois par an, dosé à 50mg.



Je pense à boire au moins 1,5 L d'eau chaque jour et 2 tasses de thé vert ou blanc, qui sont de très bons anti-oxydants.



J'utilise un dermaroller régulièrement pour libérer mes pores et repulper ma peau

(article complet sur le blog www.lotus-bouche-cousue.fr)



Je fais des séances régulières de soin Jet-Peel pour clarifier mon teint et repulper ma peau (institut New-Age à Lyon)



Je dors sur une taie d'oreiller en soie. La soie protège de la déshydratation, est hypoallergénique et antibactérienne.



Je fais des nettoyages de peau chez un dermatologue quand c'est nécessaire.