

 Happyroutine



Ma nouvelle routine de nettoyage



Le démaquillage

Ma sélection d'huiles végétales les mieux adaptées à votre peau Été :

L'huile de noyaux d'abricots



C'est une des huiles les plus douces. Elle est tolérée par tous, même les bébés et les peaux réactives. Son odeur est neutre et elle est facile à utiliser grâce à sa texture très légère. Très riche en vitamine A, l'huile de noyaux d'abricots régénère et assouplit la peau. C'est une huile qui a un très bon rapport qualité/prix.

Ses propriétés :

- Illuminatrice, effet bonne mine
- Régénérante et revitalisante, retarde les effets du vieillissement cutané
- Tonifiante, assouplissante, émolliente, protège la peau de la déshydratation

Spécificités :

- Texture : fluide, toucher gras
- Couleur: jaune à orangée
- Odeur : légère de noix et d'amande amère
- Potentiel oxydatif : peu sensible

L'huile de sésame



Elle a des propriétés nourrissantes et hydratantes. C'est une huile souvent utilisée en massage car elle pénètre rapidement dans la peau. Son odeur est très présente, mais on la trouve en formule désodorisée à l'odeur neutre. Enfin, c'est l'huile végétale la plus compétitive au niveau de son prix.

Ses propriétés :

- Régénérante
- Assouplissante, maintient l'hydratation de la peau
- Pénètre facilement
- Protège la peau contre les agressions extérieures
- Antioxydante et anti-âge

Spécificités :

- Texture : fluide, toucher sec
- Couleur: jaune clair
- Odeur : forte (ou désodorisée)
- Potentiel oxydatif : peu sensible

L'huile de jojoba



Je ne vous le cache pas, c'est mon huile chouchoute de tous les temps ! Pourquoi ? Parce que sa composition est la plus proche de celle du sébum. Elle convient absolument à tous les types de peau. Parmi ses nombreuses propriétés, elle est l'huile régulatrice du sébum par excellence. Elle est aussi protectrice et anti-âge. Mais cette perfection a un coût et l'huile de jojoba fait partie des huiles les plus luxueuses aujourd'hui.

Ses propriétés :

- Protège de la déshydratation et freine les pertes en eau
- Rééquilibrante, régule les sécrétions de sébum
- Pénètre en profondeur sans laisser de film gras
- Action calmante et cicatrisante
- Protectrice et adoucissante
- Lutte contre le vieillissement cutané, maintient la souplesse et l'élasticité de la peau, aide à lisser et à raffermir la peau

Spécificités :

- Texture : assez visqueuse, toucher sec
- Couleur: jaune
- Odeur : légère de noix
- Potentiel oxydatif : peu sensible

Le nettoyage

Cette étape est facultative pour votre peau Été :

L'éponge Konjac



Le konjac est un légume qui pousse dans les forêts d'Asie. Ses racines transformées en farine, permettent d'obtenir une pâte, qui moulée et mélangée avec de l'eau forment l'éponge Konjac, Surprenant !

C'est un produit cosmétique qui a toute sa place dans la salle de bain car il peut nettoyer en profondeur sans abîmer la peau.

L'éponge Konjac peut être enrichie en argiles ou en plantes pour améliorer ses bienfaits, en fonction de son type de peau.

Ses propriétés :

- Exfolie en douceur
- Elimine les peaux mortes
- Désincruste les pores
- Stimule la micro-circulation
- 100% végétal et biodégradable
- Sans additifs ni colorants

Le tonique

Ma sélection d'hydrolats les mieux adaptées à votre peau Été :

L'hydrolat de mélisse



La mélisse est une plante aux vertus antioxydante, antiseptique et anti-inflammatoire. Sur la peau, elle apaise, adoucit et cicatrise.

Ses propriétés :

- Apaisant et adoucissant
- Antioxydant
- Cicatrisant et tonique
- Antiseptique et anti-inflammatoire

Spécificités :

- Odeur : aromatique, fraîche, note légère de « foin », légèrement citronnée et sucrée
- Bien-être :
 - calmant et sédatif

L'eau florale de camomille romaine



Dédiée aux peaux facilement irritées, la camomille romaine convient particulièrement aux épidermes sensibles.

Elle est utilisée traditionnellement pour ses propriétés calmantes et apaisantes.

Ses propriétés :

- Anti-inflammatoire
- Astringent
- Rééquilibrant

Spécificités :

- Odeur : florale et miellée, légèrement fruitée
 - Bien-être :
 - Calmant sur les émotions et le comportement
 - Facilite la détente et le sommeil
- Recentre, ramène l'équilibre avant d'élever vers plus de conscience et de lucidité

L'eau florale de bleuet



Le bleuet est bien connu pour apaiser, décongestionner et calmer les peaux irritées. Il régénère, stimule et éclaircit le teint.

Ses propriétés :

- Calmant et régénérant, il rafraîchit, stimule et éclaircit le teint
- Astringent, il tonifie les tissus cutanés dévitalisés ou secs
- Antiseptique et anti-inflammatoire, il soulage et atténue les petites irritations
- Décongestionnant, il apaise les yeux fatigués, gonflés ou irrités

Spécificités :

- Odeur : douce de « foin » et légèrement citronnée



**J'espère que ce carnet vous aidera à sélectionner
les merveilleux cosmétiques pour retrouver
l'Happyderme qui est en vous !**

Pour toutes questions concernant la méthode
BE CHANGE ©, je vous invite à les poser à
hello@happyderme.fr

Prenez soin de vous !

A très vite,

Marion

Les informations contenues dans ce livret concernant les propriétés des plantes sont issues du livre « Le grand guide de l'aromathérapie et des soins beauté naturels » de Aude Maillard.

Les informations mises à votre disposition sont à caractère informatif. Elles ne sauraient en aucun cas remplacer une consultation médicale, ni engager notre responsabilité. Pour tout usage à des fins thérapeutiques, nous vous conseillons de consulter un professionnel de santé.