

KURKU - MA

MAGAZINE

**RITUELS DE
BEAUTÉ
POST-
PLAGE**

Réparer et
régénérer la peau
après l'exposition
au soleil

**LA BEAUTÉ À
TRAVERS LE
MONDE**

Rituels estivaux
des quatre coins
du globe

**ASTUCES
BEAUTÉ POUR
LA RENTRÉE**

**VOYAGER
LÉGÈR**

La trousse de soin
idéale pour les
vacances

**Les secrets
beauté de l'Été**

Kurku-ma

La gamme beauté au meilleur rapport qualité-prix.

GAMME DE SOIN COMPLÈTE

Contient des actifs de soin qui protègent la peau des agressions extérieures tout en lui laissant un fini naturel et hydraté.

- Actifs Naturels & Sans Allergènes
- Sans Paraben & Sans Cruauté



Kurku-ma





Dans ce numéro

06 COMMENT PARAÎTRE 10 ANS DE MOINS

Nos astuces beauté
indispensables

09 LE LAYERING

Tout savoir sur ce rituel
beauté asiatique ultra
tendance

12 LES COMPOSITIONS EN COSMÉTIQUE

Comment décrypter une
liste d'ingrédients

17 RITUELS BEAUTÉ DU MONDE

Explorez ces divers rituels
de beauté issus des quatre
coins du monde.

20 SKINIMALISME

La tendance beauté
à adopter

24 HORMONES ET VIEILLISSEMENT CUTANÉ

Quel est leur rôle ?

26 LE SOLEIL, ET APRÈS ?

Comment réparer sa peau
après une exposition

30 LES CONSEILS D'ADELINE

Notre experte beauté

32 STRATÉGIE POUR UNE PEAU NETTE

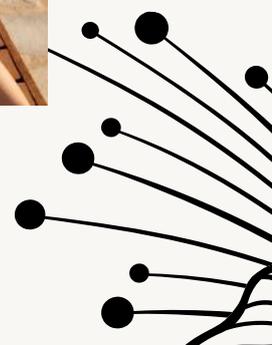
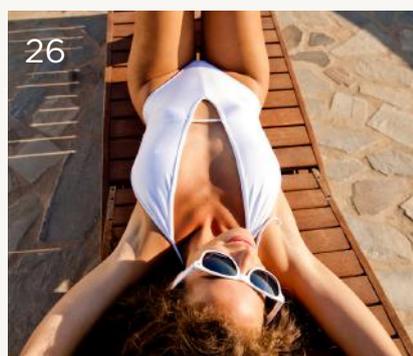
Tous nos conseils pour
chouchouter votre peau

36 HISTOIRE INSPIRANTE

Sylvie : : Une renaissance
grâce à Kurku-ma

40 UN BRONZAGE AU TOP MÊME APRÈS L'ÉTÉ

Nos conseils pratiques
pour garder une peau
radieuse et un teint hâlé



Kurku-ma Magazine

Directeur de la publication et de la rédaction :

Steven KHAN

Rédaction :

Betty CARTER, Floriane GILARDONI

Secrétaire de rédaction :

Amélie MARTIN

Marketing & Communication :

Léo DAMIAN

Publicité et partenariat :

Eric DEWOLF

Conception graphique :

Philippe LEFEVRE

Responsable marketing :

Nadège PETIT

KURKU-MA Magazine est une publication de Kurku-ma.com



L'ÉDITO KURKU-MA



Chères lectrices, chers lecteurs,

Tandis que les (très) chaudes journées estivales s'étirent langoureusement, il est toujours temps de choyer notre peau et de l'accompagner avec délicatesse dans cette transition de saison. Pour cette édition d'août, nous avons rassemblé pour vous les conseils les plus avisés et les tendances incontournables pour sublimer votre beauté au naturel.

Dans cette nouvelle édition du magazine Kurku-ma, nous vous invitons à voyager autour du globe pour découvrir les rituels de beauté emblématiques du monde et vous en inspirer pour créer la routine parfaitement adaptée à vos envies. Nous vous dévoilons également nos conseils d'experts pour comprendre vos produits et faire un choix parfaitement en phase avec ce que réclame votre peau.

Alors que vous soyez en train de siroter une boisson fraîche sur une terrasse ensoleillée ou en quête d'inspiration pour préparer votre rentrée, cette nouvelle édition a été imaginée pour vous accompagner dans chaque moment de votre journée de ce mois d'août

Plongez-vous dans nos pages et laissez-vous guider par les conseils de nos experts pour une peau naturellement belle et saine tout l'été.

Prenez soin de vous ♥

- **Floriane, chef de projet contenus & social media**





NE MANQUEZ RIEN !

En tant que membre, recevez en exclusivité les dernières nouveautés, offres réservées à la famille, conseils beauté et récits inspirants de notre communauté, directement dans votre boîte de réception.

Rejoignez la
Kurku-ma
Family

WWW.KURKU-MA.COM

Chez Kurku-ma, nous nous engageons à aller au-delà des simples préoccupations esthétiques pour comprendre comment les problèmes de peau affectent profondément les personnes sur le plan personnel.



COMMENT PARAÎTRE 10 ANS DE MOINS

Nos astuces beauté
indispensables

Vous rêvez de paraître plus jeune sans recourir à des interventions chirurgicales coûteuses et invasives ? Découvrez nos astuces beauté simples et efficaces pour rajeunir naturellement et retrouver une apparence éclatante de jeunesse. Ce guide complet, facile à lire et ludique, vous donnera toutes les clés pour vous sentir belle et rayonnante.

Hydratez votre peau en profondeur

L'hydratation est essentielle pour maintenir une peau jeune et éclatante. Une peau bien hydratée paraît plus lisse et ferme. Suivez nos conseils pour maximiser l'hydratation de votre peau !

Choisissez la bonne crème hydratante

Optez pour une crème adaptée à votre type de peau (sèche, grasse, mixte). Les ingrédients à privilégier sont l'acide hyaluronique, les céramides et la glycérine, qui aident à retenir l'humidité.

Adoptez une routine rigoureuse

Une routine d'hydratation régulière est indispensable. Appliquez votre crème hydratante après avoir nettoyé votre visage, matin et soir.

Utilisez des sérums

Les sérums contiennent des actifs concentrés qui pénètrent en profondeur. Appliquez un sérum hydratant avant votre crème pour une efficacité optimale.



Protégez-vous des rayons UV

Le soleil est le principal facteur de vieillissement cutané. Pour éviter les dommages causés par les rayons UV, il faut adopter la bonne attitude.

Utilisez un écran solaire

Appliquez un écran solaire avec un SPF d'au moins 30 tous les jours, même en hiver ou par temps nuageux. Renouvelez l'application toutes les deux heures en cas d'exposition prolongée.

Portez des accessoires

Protégez votre peau avec un chapeau à large bord, des lunettes de soleil et des vêtements couvrants.

Évitez les heures les plus chaudes

Limitez au maximum votre exposition au soleil entre 10h et 16h, lorsque les rayons UV sont les plus intenses.

Adoptez une alimentation anti-âge

Une alimentation équilibrée est cruciale pour une peau en bonne santé. Voici quelques aliments qui vous aideront à combattre les signes de l'âge.

Les fruits et légumes riches en antioxydants tels que les baies, les agrumes, les épinards et le brocoli neutralisent les radicaux libres responsables du vieillissement cutané.

Les poissons gras comme le saumon et les noix sont riches en oméga-3, qui aident à maintenir l'élasticité de la peau.

En bonus, pensez à boire moins 1,5 litre d'eau par jour pour éliminer les toxines et maintenir une peau hydratée de l'intérieur.

Intégrez des exercices physiques

L'exercice physique est bénéfique pour votre peau et votre santé globale. Il améliore la circulation sanguine et apporte ainsi plus de nutriments et d'oxygène à la peau.

Choisissez des activités que vous aimez, comme la marche, le yoga, le pilates ou la natation, pour rester motivé(e). Pensez également à profiter des bienfaits du plein air en pratiquant des activités extérieures tout en vous protégeant du soleil.

Dormez suffisamment

Le sommeil est essentiel pour la régénération cellulaire et une peau reposée. Pour un sommeil réparateur, essayez de vous coucher et de vous lever à des heures régulières, même le week-end.

Vous pouvez également créer une ambiance relaxante dans votre chambre avec des lumières tamisées. Il faut également bannir l'utilisation des écrans avant de dormir !

Notre astuce préférée

On utilise une taie d'oreiller en soie de bonne qualité pour réduire les frottements et préserver sa peau même en dormant !

Utilisez des soins anti-âge

Les soins anti-âge peuvent considérablement améliorer l'apparence de votre peau. Comment reconnaître un produit anti-âge ? Il suffit de chercher les actifs suivants :

Les rétinoïdes, qui stimulent la production de collagène et accélèrent le renouvellement cellulaire, réduisant ainsi les rides et les taches pigmentaires.

Les peptides, ces chaînes d'acides aminés favorisent la régénération de la peau et augmentent sa fermeté.

La vitamine C, qui est un puissant antioxydant capable de réduire les taches brunes et stimuler la production de collagène.

Redessinez vos sourcils

Avec l'âge, les sourcils peuvent perdre de leur densité et de leur couleur, ce qui peut vieillir le visage. Pour un regard rajeuni n'hésitez pas à **faire usage d'un crayon ou d'une pommade** pour les sourcils afin de remplir les zones clairessemées. Vous pouvez également envisager **des solutions semi-permanentes** comme la teinture des sourcils ou le microblading pour des résultats durables.

À la chasse aux poils indésirables

Les poils indésirables, surtout sur le menton et le nez, peuvent affecter votre apparence. Une épilation régulière garde votre visage net et lisse ; pour cela, utilisez une pince à épiler pour retirer les poils dès qu'ils apparaissent ou bien envisagez l'épilation au laser ou à la lumière pulsée.

Optez pour une nouvelle coupe

Un changement de coiffure peut avoir un effet rajeunissant immédiat. Voici quelques idées :

Frange et volume

Une frange légère peut camoufler les rides du front et ajouter une touche de jeunesse. Optez pour une coupe qui ajoute du volume, comme des couches ou des boucles.

Couleurs dynamiques

Évitez les couleurs uniformes et sombres. Privilégiez des mèches plus claires et des teintes chaudes pour un effet lumineux et dynamique.

Intégrez les aliments rajeunissants

Votre alimentation joue un rôle crucial dans l'aspect de votre peau. Voici quelques super-aliments à ajouter à votre régime dès demain !

- ✓ **Les huîtres** : riches en zinc, elles aident à réparer les peaux abîmées ;
- ✓ **L'huile d'olive/d'avocat** : ces aliments sont d'excellents anti-rides grâce à leurs bonnes graisses.
- ✓ **Les fruits à base d'eau** : concombre, pastèque... Ces fruits hydratent et repulpent la peau.
- ✓ **La goyave** : bourrée de vitamine C, elle stimule la production de collagène.
- ✓ **Les patates douces** : contenant du bêta-carotène, elles favorisent le renouvellement cellulaire.
- ✓ **Les légumineuses** : le soja et les graines apportent des phytoestrogènes qui aident à maintenir la fermeté de la peau.
- ✓ **Les agrumes** : riches en vitamine C, ils aident la peau à rester hydratée.
- ✓ **L'huile de noix de coco** : antioxydante, elle est une alliée précieuse pour rajeunir naturellement.



Rajeunir naturellement demande de l'attention, de la régularité et une approche globale mêlant soins, alimentation, exercice et bien-être mental. En intégrant ces astuces beauté dans votre quotidien, vous pourrez, non seulement paraître plus jeune, mais aussi vous sentir mieux dans votre peau. Prenez soin de vous et rayonnez de l'intérieur !



LE LAYERING

Tout savoir sur ce rituel de beauté
asiatique ultra tendance

Le layering est un rituel de beauté asiatique qui consiste à superposer différentes couches de produits sur son visage, matin et soir, dans un ordre bien particulier. La promesse de cette routine qui n'a rien d'express ? Un teint éclatant, une peau repulpée et un moment pour soi que l'on ne se refuse pas.

On rêve toutes d'une peau radieuse, lisse, lumineuse et sans imperfections ; et si peau parfaite rime avant tout avec bonne hygiène de vie, la routine de soins a elle aussi toute son importance. L'une d'entre elles a fait ses preuves et conquis le cœur des beautistas : **le layering**. Aussi baptisée "millefeuille", plébiscitée au Japon et en Corée, cette méthode à employer au quotidien permet de faire peau neuve.

7 ÉTAPES POUR UNE BELLE PEAU

Étape 1 : Je me démaquille

Maquillée ou non, c'est **une étape indispensable**. La pollution, la poussière et le sébum sont autant d'impuretés dont il faut se débarrasser tous les soirs. L'huile démaquillante est le produit chouchou des adeptes du layering et ce n'est pas un hasard : le maquillage est retiré en un seul geste.

Étape 2 : Je me nettoie le visage

Huile, lait ou gelée, peu importe le produit choisi, le layering mise tout sur un double nettoyage. À l'aide d'un nettoyant visage doux (gel, crème, poudre...), on vient donc retirer les dernières impuretés et les résidus de maquillage.

Étape 3 : Je rééquilibre ma peau

Utiliser une brume, un hydrolat ou une lotion tonique pour retirer les résidus de calcaire laissés par l'eau. Adieu tiraillements et picotements : le pH de la peau est rééquilibré, elle est tonifiée et prête à recevoir son millefeuille de soins.

Étape 4 : Je traite ma peau

Concentré en actifs, le sérum cible une problématique de peau en particulier (acné, rougeurs, taches pigmentaires, rides). Sa texture est plutôt fluide afin de pénétrer plus rapidement. C'est le moment idéal pour se masser le visage en réalisant des mouvements circulaires, toujours vers le haut, et tapotez le visage avec la pulpe des doigts pour exercer des pressions et activer la circulation.





LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon les sources, le nombre d'étapes que requiert la technique du Layering peut varier de 6 à une dizaine d'étapes ! Dans tous les cas, les grands piliers du Layering restent inchangés : démaquiller, nettoyer, purifier, hydrater et protéger.

Étape 5 : Je prends soin de mon regard

C'est une zone que l'on a tendance à oublier et qui mérite pourtant toute notre attention. Très fine, la peau du contour de l'œil n'est pas épargnée par le maquillage et le démaquillage, et marque rapidement (déshydratation, poches, cernes, ridules...). Il faut donc en prendre soin dès le plus jeune âge. Prélevez des textures légères et tapotez le produit sur la partie osseuse des yeux et l'arcade sourcilière, du coin interne vers le coin externe.

Étape 6 : J'applique une crème

Classique, la crème s'utilise en complément du sérum. Elle apporte douceur et réconfort à la peau et se choisit en fonction de son type de peau. À moins qu'elle ne soit vraiment très sèche, on évite de choisir des crèmes à la texture trop épaisse pour ne pas étouffer la peau qui a déjà reçu une bonne dose de soin.

Étape 7 : Je chouchoute mes lèvres

Vous y êtes ! Hydrater et nourrir ses lèvres est la dernière étape du layering et permet de les sublimer. La garantie d'un rouge à lèvres qui ne file pas dans les plis !

Les conseils Kurku-ma

Le layering est une méthode qui favorise la lenteur et les soins en plusieurs étapes. Elle peut ne pas convenir aux personnes pressées qui préfèrent minimiser leur temps dans la salle de bain, ni aux minimalistes adeptes des produits tout-en-un comme la BB crème.

- Si vous débutez dans le layering, **introduisez les soins un par un** progressivement. Sélectionnez soigneusement vos produits et habituez votre peau en douceur.
- Optez **uniquement pour des produits sains, à base d'extraits naturels**, car votre peau mérite ce qu'il y a de mieux ! Assurez-vous également de traiter votre peau avec délicatesse.

Êtes-vous prêt(e) à vous lancer dans l'aventure du layering ? Ou bien êtes-vous déjà un fervent défenseur de cette méthode de soin ? Partagez votre expérience avec nous à contact@kurku-ma.com ! Nous pourrions la publier dans notre prochain numéro.



LES COMPOSITIONS EN COSMÉTIQUE

Decrypter une liste d'ingrédients

Dès qu'il s'agit de soins de la peau, les actifs se multiplient dans les publicités et il devient difficile de tous les connaître. Nous vous avons concocté un dossier spécial pour vous aider à reconnaître les actifs incontournables pour une peau en bonne santé, et apprendre à les intégrer dans votre routine.

LES ACTIFS HYDRATANTS

Niacinamide

La niacinamide, un dérivé de la vitamine B3, est souvent considérée comme un ingrédient polyvalent plutôt qu'un produit vedette. Cependant, sa popularité a récemment grimpé en flèche grâce à ses nombreuses vertus. Cet actif hydrate la peau, renforce la barrière cutanée, apaise les irritations et aide à traiter l'hyperpigmentation, l'acné et les rides. L'avantage majeur de la niacinamide est qu'elle accomplit ces tâches sans provoquer de rougeurs ni de sécheresse, contrairement à d'autres actifs. La niacinamide apaise la peau tout en la rendant plus lisse et douce.

Elle contribue également à augmenter la production de céramides, qui maintiennent la barrière cutanée forte et hydratée. Elle offre ensuite une multitude d'avantages secondaires. En tant qu'antioxydant et anti-inflammatoire, la niacinamide neutralise et calme les réponses inflammatoires de la peau face aux agressions telles que les rayons UV et le renouvellement cellulaire. Elle est plus douce et stable que la Vitamine C, ce qui en

fait un produit idéal pour les peaux sensibles.

L'usage de la niacinamide dans sa routine peut se faire sous forme de sérum le matin et/ou le soir. Le matin, elle s'applique après la vitamine C, et le soir, avant l'acide hyaluronique. La niacinamide permet d'ailleurs d'augmenter la tolérance à des actifs potentiellement irritants comme le rétinol.

Acide hyaluronique

Lorsque l'acide hyaluronique (souvent appelé AH) entre en contact avec votre peau, il absorbe jusqu'à 1 000 fois son propre poids en eau, offrant une hydratation exceptionnelle. L'acide hyaluronique nourrit également les fibres de collagène et d'élastine de la peau pour améliorer son élasticité.

Pour l'intégrer dans sa routine, on veillera à choisir un sérum à base d'acide hyaluronique à faible poids moléculaire pour faciliter son absorption par la peau et éviter l'effet "peluche" que cause des molécules trop grosses. L'acide hyaluronique s'utilise matin et soir, sur peau humide pour favoriser la rétention de l'hydratation.



Acide polyglutamique

Bien que l'acide hyaluronique soit l'hydratant le plus connu, un autre ingrédient mérite également notre attention : l'acide polyglutamique.

Cet hydratant peut contenir jusqu'à 5 000 fois son poids en eau. Composé de chaînes d'acides aminés dérivées de graines de soja fermentées, c'est un humectant, tout comme l'acide hyaluronique. Il attire l'humidité du milieu environnant et la retient pour assurer une hydratation optimale. Ainsi, il repulpe la peau, atténue les rides d'expression et améliore l'élasticité de la peau, offrant un teint plus jeune.

De plus, il inhibe une enzyme appelée hyaluronidase, qui décompose l'acide hyaluronique dans les couches profondes de la peau. En protégeant votre réserve d'acide hyaluronique, l'acide polyglutamique peut empêcher la peau de devenir terne et sèche, lui



Ce sont les ingrédients actifs de vos produits qui rendent la peau plus claire, plus lisse et plus lumineuse.

donnant un aspect frais et sain. Il stimule également la production d'autres acides hydratants, tels que l'acide urocanique et l'acide lactique.

Les céramides

Les céramides sont des lipides naturels présents dans la couche externe de la peau, appelée barrière cutanée. Une analogie couramment utilisée pour illustrer leur rôle compare la barrière cutanée à un mur de briques. Si les cellules de la peau sont les briques, les céramides (ainsi que le cholestérol et les acides gras) sont le mortier qui les maintient ensemble pour former une couche protectrice.

Les céramides jouent un rôle crucial en maintenant l'intégrité de cette barrière. Ils empêchent l'humidité de s'échapper et protègent la peau des agressions extérieures.

En préservant le bon fonctionnement de la barrière cutanée, les céramides aident à prévenir des problèmes tels que la sécheresse, les rougeurs et l'excès de sébum. L'utilisation de produits de soin contenant des céramides contribue à maintenir l'efficacité de la barrière cutanée, offrant une protection contre les facteurs de stress environnementaux tels que les polluants et les conditions climatiques extrêmes.

Les huiles

La peau est protégée par ce qu'on appelle le film hydro-lipidique. Il s'agit d'une fine couche composée d'eau (hydro) et de gras (lipides). Ce film protège l'épiderme des agressions extérieures. Pour conserver son équilibre, on peut utiliser des huiles, extraites de plantes telles que l'olive, le jojoba, la rose musquée, l'argan et le marula.

Pour les peaux sensibles ou sujettes à l'acné, optez pour des huiles de nigelle ou de noisette, connues pour leur propriétés équilibrantes et purifiantes.

Pour les peaux sensibles, on opte pour l'huile de bourrache ou de Chaulmoogra qui apaise.

Les peaux normales ou sèches bénéficieront de l'hydratation des huiles de jojoba, d'olive, desésame et de marula. L'huile de pépins de raisin, riche en antioxydants et en acides linoléiques, est idéale pour les peaux matures.

Les huiles s'utilisent en massage de la peau, en fin de routine et plutôt le soir.

En bonus, l'huile essentielle de curcuma, riche en antioxydants, ralentit le vieillissement cutané et réduit les inflammations.

Les antioxydants

Les antioxydants sont des alliés puissants dans la lutte contre le vieillissement cutané. Votre peau est constamment exposée à des radicaux libres, des molécules nocives provenant de la lumière, de la pollution, du tabac et bien d'autres sources. Ces radicaux libres sont instables parce qu'il leur manque un électron, les poussant à endommager les cellules de la peau pour se stabiliser.

Les antioxydants interviennent en neutralisant ces radicaux libres. Ils donnent des électrons, ce qui rend les radicaux libres inoffensifs. En intégrant des produits riches en antioxydants dans votre routine de soins, vous protégez votre peau contre les dommages environnementaux, prévenez le vieillissement prématuré et maintenez une peau plus saine et plus éclatante.

Si ces radicaux libres ne sont pas contrôlés, ils endommagent le collagène et provoquent une hyperpigmentation. En les neutralisant, vous assurez à votre peau de rester ferme, uniforme et lisse. Des recherches montrent que les antioxydants peuvent inverser les taches sombres, accélérer la cicatrisation et prévenir l'acné. Les antioxydants d'origine végétale, tels que les vitamines C et E, l'acide férulique, la phlorétine, le resvératrol, le thé vert, l'extrait de pépins de raisin et la coenzyme Q10 (ubiquinone), sont particulièrement puissants lorsqu'ils sont appliqués par voie topique. C'est pourquoi nous intégrons ces ingrédients naturels dans notre gamme de soins du visage.

Les anti-oxydants s'intègrent de préférence dans la routine du matin afin d'aider la peau à se défendre des agressions



extérieures tout au long de la journée.

Vitamine C

La vitamine C est reconnue comme l'un des antioxydants les plus puissants, capable de pénétrer efficacement les couches supérieures de la peau et d'atteindre les cellules productrices de collagène. Cette capacité unique est partiellement partagée avec la vitamine A. Ben Fuchs, un chimiste cosmétique, souligne que les cellules de la peau sont naturellement équipées pour reconnaître et transporter la vitamine C vers leur noyau, ce qui favorise la production de collagène de manière significative.

Les effets bénéfiques de la vitamine C sur la peau sont impressionnants : elle augmente la production de collagène jusqu'à huit fois, aide à réduire la formation de mélanine, le pigment responsable des taches de vieillesse, et protège contre les dommages causés par les radicaux libres, aidant ainsi à prévenir le vieillissement prématuré de la peau.

Pour une efficacité maximale, il est recommandé d'appliquer la vitamine C le matin sous forme de sérum puissant. Après

l'application, il est conseillé de compléter avec une protection solaire pour optimiser les effets protecteurs et régénérants de la vitamine C pendant la journée.

Le rétinol

Le rétinol, un dérivé de la vitamine A, est largement considéré comme un ingrédient miracle en cosmétique. L'acide rétinoïque, disponible uniquement sur ordonnance médicale, agit en se liant aux récepteurs de la peau, influençant ainsi l'expression génétique des cellules. Cela stimule la formation de nouvelles cellules cutanées qui remontent à la surface, favorisant ainsi le renouvellement de la peau et contribuant à restaurer son état optimal.

Les rétinoles en vente libre, qui sont un sous-ensemble des rétinoïdes, ont traditionnellement été considérés comme moins puissants que l'acide rétinoïque. Cependant, les rétinoles les plus récents utilisent des technologies innovantes comme la libération lente, permettant à l'ingrédient actif de pénétrer chaque couche de la peau sur une période de 24 heures, minimisant ainsi les risques

d'irritation.

En raison de son potentiel irritant, il est recommandé d'intégrer le rétinol progressivement dans votre routine, par exemple en l'appliquant une fois toutes les deux nuits au début, jusqu'à ce que votre peau s'habitue. Le rétinol rend la peau plus sensible au soleil, donc il est essentiel de l'utiliser uniquement le soir et de toujours appliquer un écran solaire pendant la journée pour protéger votre peau contre les dommages causés par les rayons UV.

En résumé, le rétinol est un ingrédient efficace pour le renouvellement de la peau, mais il doit être utilisé avec précaution pour minimiser les risques d'irritation et de sensibilité accrue au soleil. Son utilisation régulière peut aider à améliorer la texture et l'apparence globale de la peau, en contribuant à un teint plus uniforme et à une peau plus lisse et plus jeune.

Le collagène

Le collagène est une protéine essentielle constituant 80 % du derme, la couche profonde de la peau. Il agit comme un soutien structurel crucial, assurant la fermeté et la douceur de la peau en maintenant l'intégrité de la couche supérieure.

Il est important de noter que simplement appliquer du collagène sur la peau ne permet pas d'en récolter les bienfaits. Les molécules de collagène sont trop grandes pour être absorbées par la peau. Au lieu de cela, pour augmenter les niveaux de collagène dans la peau, il est nécessaire de stimuler sa production interne.

Pour maintenir une peau ferme et jeune, il est essentiel d'adopter une approche complète : intégrer des

compléments de collagène, favoriser une alimentation riche en bouillon d'os et en blanc d'œuf, utiliser des soins topiques comme le rétinol pour stimuler la production de collagène, et appliquer un écran solaire quotidien à large spectre.

Les peptides

Les peptides sont des acides aminés à chaîne courte qui jouent un rôle essentiel dans la formation des protéines comme le collagène et l'élastine. En stimulant la production de ces protéines, les peptides aident à réduire les rides et renforcent la résilience cutanée.

Leur petite taille leur permet de pénétrer efficacement dans la peau, contrairement au collagène. Il existe différents types de peptides : les peptides de signalisation qui stimulent la réparation cellulaire, tandis que d'autres peptides agissent comme transporteurs pour des ingrédients bénéfiques comme le rétinol ou la vitamine C. Certains bloquent même les enzymes qui dégradent le collagène.

Les soins enrichis en peptides s'intègrent matin et/ou soir en sérum pour décupler l'hydratation de la routine et obtenir une peau visiblement plus jeune.

LES ACTIFS EXFOLIANTS

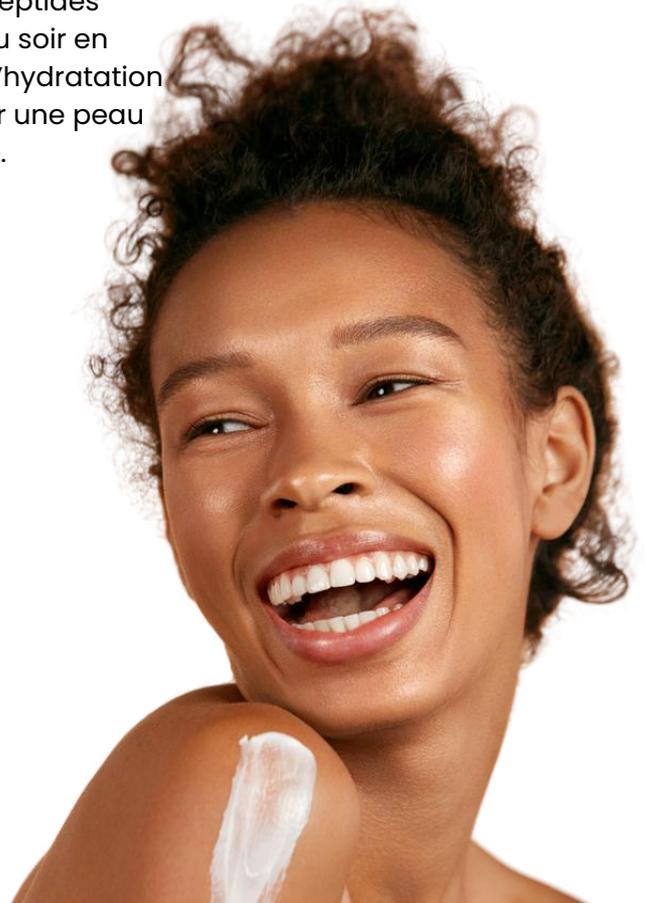
Les AHA

Les alpha-hydroxy-acides (AHA) sont des exfoliants chimiques hydrosolubles utilisés depuis des décennies pour éliminer les cellules mortes de la peau. Ce processus améliore la texture et la pigmentation de la peau, tout en favorisant la production de collagène.

Parmi les AHA, l'acide glycolique pénètre le plus profondément, tandis que l'acide lactique offre une hydratation supplémentaire.

L'acide malique, provenant principalement des pommes, est doux, tandis que l'acide tartrique, issu de raisins fermentés, aide à réguler le pH des formules. L'acide citrique, trouvé dans les agrumes, exfolie en douceur tout en éliminant les impuretés irritantes.

Les AHA se trouvent dans des formulations comme des sérums, des peelings et des nettoyeurs, disponibles à différentes concentrations et sous forme de produits sans rinçage ou lavables.



Bêta-hydroxyacides

Les bêta-hydroxyacides (BHA) se distinguent des alpha-hydroxyacides par leur solubilité dans l'huile, ce qui leur permet de pénétrer plus profondément dans la peau pour éliminer les cellules mortes et l'excès de sébum. L'acide salicylique est le BHA le plus communément utilisé, reconnu pour ses propriétés anti-acnéiques. Il dissout les accumulations de sébum et agit comme anti-inflammatoire, ce qui le rend particulièrement efficace pour les peaux obstruées, rouges ou irritées.

Les produits contenant des BHA, tels que les toniques et les exfoliants, sont souvent utilisés dans les traitements contre l'acné et les nettoyants. Leur capacité à traiter les problèmes de peau en profondeur en fait des ingrédients populaires pour améliorer la clarté et la santé de la peau.

Révélez votre
beauté unique
avec assurance.

Les polyhydroxyacides

Les polyhydroxyacides (PHA), de plus en plus populaires, sont des acides doux et sûrs pour tous les types de peau, y compris les peaux sensibles comme celles souffrant d'eczéma ou de rosacée. Les plus courants comme le gluconolactone, le galactose et le lactobionique ne rendent pas la peau plus sensible aux rayons UV. Leur structure moléculaire plus large permet une pénétration progressive dans la peau, ce qui les rend bien tolérés.

Bien que leur absorption soit plus lente que celle des AHA, les PHA restent efficaces pour réduire les ridules, atténuer l'hyperpigmentation et illuminer le teint en favorisant le renouvellement cellulaire. Ils offrent également une hydratation supplémentaire, possèdent des propriétés antioxydantes et améliorent la capacité d'autres formules de soins à pénétrer plus profondément, augmentant ainsi leur efficacité.

Les produits contenant des PHA, tels que les nettoyants, les peelings et les sérums, sont spécialement formulés pour les peaux sensibles, offrant ainsi un moyen efficace d'améliorer la texture et l'apparence de la peau tout en la respectant.



PARCE QUE NOUS CROYONS EN UNE VISION INTÉGRALE DE LA BEAUTÉ, NOTRE PERSPECTIVE EST DIFFÉRENTE. LA BEAUTÉ TRANSCENDE L'APPARENCE POUR ENGLOBER LE BIEN-ÊTRE, LA SENSATION ET L'ACTION.

Kurku-ma

Kurku-ma

C'EST VOUS QUI EN PARLEZ LE MIEUX !

Chris Crespy

SUPERBE!

Cela fait une semaine que j'utilise les produits kurkuma, j'ai pris le pack afin de pouvoir avoir de très bons résultats. Mon teint est plus net, ma peau plus douce, mes imperfections se sont atténuées. Je recommande vivement les produits de cette marque! Ils sont magnifiques.

CELA FAIT 3 SEMAINES QUE J'UTILISE ...

Cela fait 3 semaines que j'utilise cette gamme est vraiment rien à dire mes boutons ont disparu et les tâches s'estompent.. bravo à cette marque

Finda

Aude Mary

PRODUITS ET SERVICES CLIENT AU TOP !

Les produits sont de très bonne qualité. Reçus av une note explicative d'utilisation. Et surtout un service client impeccable, réactif et professionnel. Suite à un problème de livraison (qui n'était pas de leur fait) j'ai reçu une réponse le soir même avec une solution à mon soucis. Avec toutes les arnaques sur lesquelles on peut tomber de nos jours, je recommande les produits et l'entreprise à 1000%. Merci Kurku ma!

Sabrina Lara

J AI ÉTÉ BRÛLER MES TACHES DE SOLEIL AU...

J ai été brûler mes taches de soleil au laser mais elles sont revenues. Avec le masque et le sérum elles se sont vachement atténuées et ça coûte bien moins cher. Je recommande

Annick nel

PRODUITS POUR LE VISAGE ET LE CORPS

De tres bon produits pour le visage, le corps au kurkuma je les utilise depuis 3 mois et je ne regrette rien.

**ET SI C'ÉTAIT
VOTRE TÉMOIGNAGE
SUR CETTE
PAGE ?**

**Devenez contributeur(trice)
pour Kurku-ma !**

Envoyez nous vos propositions par e-mail à : contact@Kurku-ma.com

RITUELS BEAUTÉ DU MONDE

Une pause bien-être après une journée de (télé)travail est incontournable ! Explorez ces divers rituels de beauté issus des quatre coins du monde.

Le bain de lait des Égyptiennes : un rituel beauté millénaire

Vous avez certainement entendu parler du célèbre bain de lait de Cléopâtre, connu pour rendre sa peau plus soyeuse. Ce rituel de beauté consiste à se plonger dans un bain chaud agrémenté de 4 à 5 litres de lait. Pour les plus économes, un litre de lait dilué avec quelques cuillères de miel peut également faire l'affaire.

Depuis que le lait s'est révélé être un remède miracle pour les peaux sèches, plusieurs recettes à base de lait circulent sur le web. Qu'il s'agisse de lait de vache, de chèvre ou d'ânesse, ces ingrédients d'origine animale possèdent des vertus rééquilibrantes pour la peau. Le lait nourrit progressivement l'épiderme, la première couche de la peau que vous sentez au toucher lorsque vous appliquez de la crème. Les effets de ce rituel beauté se manifestent rapidement : la peau devient apaisée, réparée et incroyablement soyeuse.

Pour profiter pleinement de ce bain, veillez à ne pas le prendre dans les 30 minutes avant un repas et à attendre 1 à 2 heures après avoir mangé. Assurez-vous également que la température de l'eau ne dépasse pas 38 degrés, car un bain trop chaud peut accélérer le vieillissement cellulaire. Enfin, ce rituel est déconseillé aux personnes atteintes de maladies infectieuses aiguës ou virales, car le lait stimule la régénération cellulaire. Découvrez et adoptez ce rituel ancestral pour une peau douce et nourrie comme celle de la légendaire Cléopâtre.

Le Curcuma : l'ingrédient miracle des indiennes

Si vous êtes régulièrement en charge de la préparation des repas pour régaler votre petite famille, vous connaissez peut-être cette épice aux nombreuses vertus. En Asie, et plus particulièrement en Inde, le curcuma est omniprésent, non seulement dans les préparations culinaires, mais aussi dans de nombreux cosmétiques et rituels beauté.

En Inde, c'est un des secrets de beauté les mieux gardés de la tradition indienne : les jours précédant son mariage, la future épouse applique quotidiennement un masque au haldi (ou curcuma) sur son visage pour avoir une peau purifiée et resplendissante le



jour J. Ce rituel est également synonyme de bonne fortune pour les futurs mariés.

De nombreux généralistes recommandent également aux personnes plus âgées de consommer régulièrement du curcuma en gélules ou dans l'alimentation pour soulager l'arthrose.



La Camomille pour raviver le blond des Suédoises

Vous avez certainement déjà envié les mannequins nordiques qui enflamment les podiums avec leur magnifique chevelure blonde scandinave ? Découvrez désormais leur rituel beauté !

Les Suédoises utilisent exclusivement des produits naturels, parmi lesquels la camomille remporte un franc succès grâce à ses pouvoirs hydratants et nourrissants. Faites bouillir de la camomille en fleur ou en tisane dans de l'eau pour obtenir une eau de rinçage éclaircissante. Les Suédoises y ajoutent également quelques cuillères de vinaigre de cidre pour un effet boosteur de brillance.

À noter que la camomille fonctionne sur tous types de cheveux, pas seulement blonds, mais les résultats seront simplement plus visibles sur une chevelure claire. Les cheveux foncés se mêleront aux mèches plus claires éclaircies grâce à la camomille. Selon l'effet souhaité, vous pouvez répéter cette opération plusieurs fois par semaine.

Le Karité, l'arbre sacré de la savane

Originaire d'Afrique de l'Ouest, cet arbre sacré est adulé au Sénégal, béni en Côte d'Ivoire et au Burkina Faso, sanctifié au Ghana comme au Bénin, au Togo et au Nigéria. Déjà présent dans les secrets de beauté de la reine Néfertiti, le beurre de karité nourrit depuis des milliers d'années l'intérêt de tous ceux qui le découvrent.

Au XIV^e siècle, le voyageur arabe Ibn Battuta évoque dans ses récits l'habitude qu'ont les Africains de s'en oindre le corps à de multiples fins. Aujourd'hui, le karité est utilisé dans de nombreux soins contemporains, tels que les masques capillaires, les crèmes et les savons.

La veille de votre shampooing, faites fondre l'équivalent d'une cuillère à soupe de beurre de karité dans la chaleur de vos mains et répartir sur les cheveux mèche par mèche. Trempez une serviette dans de l'eau bouillante, essorez-la et entourez-la autour de votre tête. Laissez poser 20 minutes, le temps que les actifs pénètrent au cœur de la fibre capillaire, puis ôtez la serviette. Procédez au shampooing le lendemain.

Le beurre de karité est un véritable trésor de la savane,

l'utilisé depuis des siècles pour ses propriétés hydratantes et nourrissantes.

L'huile de coco pour une beauté à la brésilienne

Le Brésil est réputé pour sa culture vibrante et sa beauté rayonnante. Les femmes brésiliennes accordent une grande importance aux soins des cheveux, utilisant fréquemment des huiles végétales telles que l'huile de noix de coco pour nourrir et hydrater leurs cheveux.

L'huile de noix de coco pénètre dans la fibre capillaire, scellant l'hydratation et aidant à prévenir les dommages causés par la chaleur, le soleil et les produits chimiques. Elle est également réputée pour ses propriétés antibactériennes et antifongiques, qui aident à maintenir le cuir chevelu sain.

Réchauffez une petite quantité d'huile de noix de coco dans vos mains. Appliquez-la sur vos cheveux, des racines aux pointes, en insistant sur les zones sèches ou abîmées. Laissez poser pendant au moins 30 minutes, ou toute la nuit pour un traitement en profondeur. Lavez vos cheveux avec un shampooing doux pour éliminer l'excès d'huile.

Le Gommage Balinais

Le gommage balinais est une tradition millénaire, prisée pour ses bienfaits purifiants et revitalisants. Ce rituel offre une exfoliation en douceur tout en nourrissant la peau grâce aux ingrédients typiques des îles indonésiennes : curcuma, cannelle, vétiver, bois de santal, poudre de riz essence de frangipanier.

SKINIMALISME : LA TENDANCE BEAUTÉ À ADOPTER

En faire trop pour votre peau n'est pas nécessaire, et cela peut même engendrer de nouveaux problèmes. Voici pourquoi une routine minimaliste pourrait être exactement ce qui manquait à votre teint.

Les messages qui nous parviennent de l'univers des soins de la peau sont mitigés. D'une part, nous avons vu l'essor des ingrédients propres et des emballages durables. D'autre part, nos fils Instagram présentent des armoires des salles de bain méticuleusement rangées et remplies de collections étendues (et coûteuses) d'essences, de toniques et de masques, avec nos influenceurs préférés partageant les derniers lancements. Tout cela peut nous donner envie de nous rendre dans les boutiques et de stocker des produits cosmétiques. Et c'est exactement ce que beaucoup d'entre nous font. Mais nos routines de beauté surchargées peuvent rapidement devenir accablantes et déroutantes.

"Si vous ne savez pas comment utiliser un produit, il ne vous sera de toute façon d'aucune utilité."



Selon un récent sondage, **62 % des membres de la génération Z affirment que TikTok a influencé leurs choix d'achat** de produits de soin de la peau. Certains se retrouvent avec plusieurs versions d'essences, de toniques, de crèmes, de peelings, etc...

Mais les jeunes ne sont pas les seuls à être obsédés par la routine cosmétique. Autrefois considérés comme moins excitants que le maquillage et les soins capillaires, les soins de la peau connaissent un essor considérable, en partie en raison du temps passé à la maison pendant la pandémie. Le fait de voir nos visages lors de réunions à distance nous a poussés à remarquer de petits problèmes cutanés que nous n'avions jamais remarqués auparavant. "Nous regardons nos visages sur Zoom et nous nous disons : 'OMG, je n'ai jamais vu cette ride auparavant', et nous commandons en ligne des produits pour un montant astronomique."

+ de produits, + de complications

Prendre soin de sa peau est certes une évolution positive, mais toute cette frénésie de soins n'est pas sans inconvénients. Les dermatologues, esthéticiennes et infirmières constatent une augmentation des patients qui en font trop avec leur routine, ce qui entraîne de nouveaux problèmes tels que l'acné et l'irritation cutanée. Certains patients se présentent avec une peau rouge et qui pèle, sans comprendre la cause. Il peut s'agir d'une simple réaction allergique ou bien d'une irritation due à l'utilisation de produits trop agressifs.

Une fois passée l'excitation initiale de l'achat, de nombreux produits finissent par être pratiquement intouchés.

Imaginez un réfrigérateur rempli de nourriture et dont le contenu est jeté chaque semaine, sans jamais y toucher. C'est ce que certains font avec les produits de beauté. C'est pourquoi la prochaine grande tendance en matière de soins de la peau consiste à faire plus avec moins. **Le skimalisme**, alias le minimalisme des soins de la peau, adopte une philosophie du "moins, c'est plus" qui permet d'obtenir des résultats aussi bons, voire meilleurs, qu'une routine complexe.

Simplifier sa routine permet non seulement de réduire la charge mentale, mais aussi de maintenir une cohérence dans ses pratiques malgré un emploi du temps chargé. Une routine en trois étapes, rapide et efficace, s'intègre parfaitement à une vie trépidante, offrant ainsi une solution pratique pour prendre soin de soi sans compromis.

Opter pour le minimalisme en matière de soins de la peau ne signifie pas renoncer à prendre soin de soi. Au contraire, les résultats d'une routine simplifiée sont souvent meilleurs pour la peau, le temps, le budget et le bien-être général. La véritable beauté réside dans l'utilisation de produits qui renforcent et favorisent un sentiment de bien-être, plutôt que dans l'accumulation excessive de maquillage ou de produits de soins de la peau.

L'engouement croissant pour les soins de la peau

À force de vouloir multiplier les soins, on se retrouve parfois face à des conséquences sans pouvoir en identifier la cause.

Parfois, une irritation cutanée peut résulter de l'utilisation de produits trop agressifs en raison de plusieurs facteurs clés :

- 1. Surtraitement** : lorsque l'on utilise plusieurs produits actifs ou exfoliants à la fois, cela peut perturber l'équilibre naturel de la peau et provoquer une irritation.
- 2. Incompatibilité** : certains produits peuvent contenir des ingrédients qui ne sont pas compatibles entre eux comme l'utilisation simultanée de rétinoïdes et d'acides.
- 3. Réactions allergiques** : même des produits cosmétiques réputés peuvent déclencher des réactions allergiques chez certaines personnes, surtout si elles sont sensibles à certains ingrédients ou conservateurs présents dans les formulations
- 4. Mauvaises pratiques d'application** : L'application excessive de produits ou une utilisation trop fréquente peuvent également entraîner une irritation.





Plutôt que d'aider les peaux à devenir plus saines, la surcharge de produits peut engendrer de nouveaux problèmes.

Parfois, les gens utilisent trois ou quatre produits qui font la même chose, ou ils mélangent des produits qui ne devraient pas être utilisés ensemble.

Adopter une approche minimaliste ne signifie pas renoncer définitivement aux produits que vous aimez ; cela peut signifier permettre à votre peau de se réparer. Il faut suivre une routine d'élimination pour votre peau. Cela implique de revenir à l'essentiel - un nettoyant, un sérum, un hydratant simple et une protection solaire - pour permettre à la peau de se défaire d'un mélange d'ingrédients actifs. La patience est clé, car la peau ne s'adapte pas du jour au lendemain. C'est la raison pour laquelle la

plupart des études cliniques durent plusieurs semaines ; il faut du temps pour que la peau s'adapte et pour vraiment voir les résultats.

Soins de la peau efficaces

Lorsqu'il est temps de réintroduire des produits, les experts conseillent d'y aller lentement. Essayez un nouveau produit à la fois.

"Je suis une fervente partisane d'une routine de soins de la peau simple, facile à suivre et à entretenir", déclare Blair Murphy-Rose, dermatologue à New York. "Cinq produits ou moins pour le visage suffisent généralement".

Alors, de quoi la peau profite-t-elle vraiment ? Plutôt que de s'appuyer sur des produits complexes, de nombreux dermatologues recommandent des ingrédients simples et

efficaces comme le curcuma.

Le curcuma est apprécié pour ses propriétés anti-inflammatoires, qui aident à apaiser la peau et à réduire les rougeurs. Il est également riche en antioxydants, ce qui contribue à protéger la peau contre les dommages causés par les radicaux libres. Utilisé régulièrement, il peut améliorer l'éclat de la peau et aider à réduire les signes de l'âge.

Le masque au curcuma détoxifie et purifie votre peau en quelques jours. Il équilibre la peau grasse et hydrate la peau sèche, tandis que le sérum au curcuma est utilisé pour cibler spécifiquement les imperfections et uniformiser le teint. En intégrant ces produits simples mais efficaces dans votre routine, vous pouvez observer des résultats notables tout en évitant la surcharge de produits potentiellement irritants pour la peau.



Une routine minimaliste nécessite également de l'hydratation. Optez pour une crème simple, à base d'acide hyaluronique par exemple, pour maintenir l'hydratation, tandis qu'un sérum à la vitamine C protégera votre épiderme des agressions extérieures. La vitamine C est reconnue comme l'un des antioxydants les plus efficace dans les produits de soin de la peau. Elle stimule la production de collagène de la peau et peut inverser les dommages causés par les radicaux libres, ralentissant ainsi le processus de vieillissement cutané. Bien sûr, l'application quotidienne de crème solaire reste indispensable.

Comme pour toute approche minimaliste, la clé réside dans la constance. *"C'est presque plus important que les ingrédients eux-mêmes"*, souligne-t-on. **Il est crucial de s'engager dans une routine pendant plusieurs mois avant de juger de son efficacité.** Beaucoup manquent de patience ou de motivation pour suivre leur routine jusqu'à épuisement des produits, même si la plupart sont conçus pour durer au moins deux mois, ce qui correspond au temps nécessaire pour voir des résultats significatifs.

Le skiminalisme permet non seulement d'économiser de l'argent et de préserver la santé de votre peau, mais aussi d'éviter d'être submergé par une multitude de produits. Bien que ses adeptes apprécient les avantages de la simplicité, adopter une approche minimaliste ne signifie pas renoncer à tout plaisir. Il est toujours possible de ralentir, de considérer les soins comme une forme de soin personnel, et éventuellement d'ajouter quelques étapes supplémentaires selon ses besoins spécifiques.

Découvrez la gamme Kurku-ma :

Une routine qui va à l'essentiel avec des produits simples et efficaces pour une peau radieuse et saine.

HORMONES ET VIEILLISSEMENT CUTANÉ

Quel est leur rôle ?

Vous saviez sans doute qu'elles déclenchaient les poussées d'acné, mais les hormones jouent également un rôle dans le vieillissement de la peau.

Comme beaucoup de femmes, Valérie, cliente Kurku-ma, a été déconcertée par les changements qu'elle a remarqué sur sa peau à l'âge de 47 ans. **"Je ne comprenais pas pourquoi ma peau était si sèche et me démangeait, et pourquoi ma routine et les produits qui avaient fonctionné auparavant ne fonctionnaient plus"**, explique-t-elle.

Il s'agit d'une plainte fréquente : l'œstrogène commence à diminuer pendant la périménopause, une période qui débute entre la trentaine et la quarantaine. Des changements dans la qualité de la peau sont amplifiés pendant cette période, lorsque la baisse des niveaux d'œstrogènes altère le collagène et le tissu cutané, affaiblissant le derme et réduisant les niveaux d'hydratation. Cela entraîne l'apparition de rides ainsi qu'une perte d'élasticité. L'expérience peut être un choc. Lorsque les femmes constatent ces symptômes, elles disent souvent qu'elles ont l'impression d'avoir vieilli de dix ans en une nuit. Et leurs produits habituels ne sont plus à la hauteur.

Le rôle crucial des hormones dans la santé de la peau

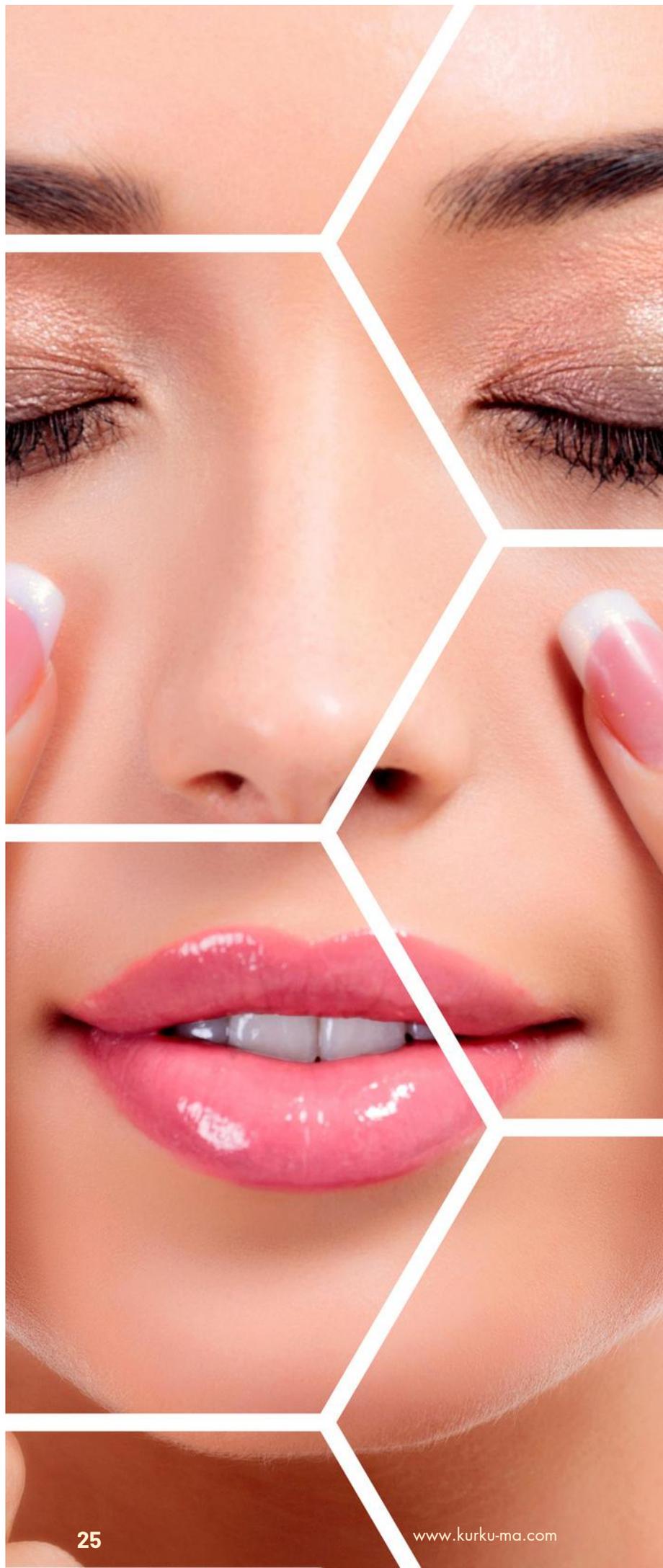
Une hormone est une protéine produite par l'organisme qui agit comme un messenger pour contrôler le fonctionnement des cellules. Celles qui contrôlent la peau sont principalement produites par les glandes surrénales et hypophysaires, situées dans le cerveau, ainsi que par les testicules et les ovaires. À différents moments de la vie, la production hormonale varie significativement : pendant la prépuberté, la puberté, la grossesse, l'après-grossesse, la périménopause et la ménopause. Durant ces périodes, les changements hormonaux peuvent avoir des conséquences sur la peau.

Il est important de savoir qu'une bonne hygiène de vie (activité physique régulière, sommeil de qualité, alimentation saine) permet de conserver plus longtemps un bon équilibre hormonal.

Les conséquences négatives que les changements hormonaux peuvent avoir sur la peau ne sont que des effets secondaires de leur action dans l'organisme. Par exemple, pendant la grossesse, les hormones stimulent parfois la production de mélanine. Après la grossesse, l'excès de mélanine non absorbé peut persister, se manifestant sous forme de mélasma, également connu sous le nom de "masque de grossesse". Pendant la péri-ménopause et la ménopause, les hormones responsables de la régulation du système reproducteur et des menstruations sont déséquilibrées et finissent par diminuer. Cela peut stimuler les glandes sébacées, entraînant des éruptions cutanées, puis diminuer, ce qui peut causer la sécheresse cutanée.

Pour combattre les boutons liés aux fluctuations hormonales, il est indispensable d'adopter une routine beauté adaptée à sa peau. On ne le répétera jamais assez, mais le secret principal d'une belle peau réside dans le nettoyage de cette dernière. N'hésitez donc pas à pratiquer le double nettoyage : on utilise un nettoyant à base d'huile d'abord puis un nettoyant à base d'eau. En débarrassant la peau des particules fines et de la pollution, vous la laissez respirer.

Dans l'idéal, on nettoie sa peau 1 à 2 fois par jour. On peut également intégrer une exfoliation douce 1 à 2 fois par semaine. N'oubliez pas qu'avoir une peau à imperfections n'empêche pas d'avoir une peau sensible et déshydratée. On préférera ainsi des produits à base d'actifs naturels comme le zinc, le curcuma ou l'acide salicylique, couplés à des ingrédients hydratants. Votre routine beauté anti-imperfections doit être douce mais efficace et rien de tel que les soins de notre gamme Kurku-ma ! Ils sont formulés à base d'extraits naturels et conviennent à chaque type de peau !



LE SOLEIL ET APRÈS ?

Même si l'utilisation d'une protection solaire adaptée en été est aujourd'hui bien ancrée dans nos habitudes, il reste encore quelques mauvais réflexes.

L'hydratation et les soins après exposition au soleil sont souvent négligés, bien qu'ils soient tout aussi essentiels.



Après la plage, la peau a besoin d'être soignée et hydratée

Même avec une protection solaire impeccable toute la journée, le soleil peut chauffer intensément, causant du stress oxydatif. En plus, l'épiderme souffre des effets asséchants du sel de l'océan, du vent, et des frottements avec le sable. En plus, certains filtres solaires, notamment les minéraux, agissent comme des "pompeurs d'eau". Ces facteurs combinés entraînent une déshydratation inévitable et des sensations de tiraillement si rien n'est fait. **Comment dorloter sa peau après une Journée à la plage ?**

- ✓ Prenez **une douche tiède** pour éliminer le sel, le sable et les résidus de crème solaire sans agresser votre peau.
- ✓ Utilisez des **produits spécifiques après-soleil** contenant des ingrédients comme de l'aloé vera, du panthénol et/ou de la vitamine E pour apaiser et réparer la peau.
- ✓ Après le soin après-soleil, appliquez **une lotion ou une crème hydratante** pour maintenir l'hydratation et nourrir en profondeur.
- ✓ L'hydratation interne est tout aussi importante pour rétablir le niveau d'hydratation de la peau alors on n'hésite pas à **boire suffisamment**.

Côté produits, on privilégie les formules à base d'aloé vera, d'acide hyaluronique, de beurre de karité, d'arnica ou d'extraits de tournesol qui sont idéaux pour atténuer les sensations d'échauffement après une exposition prolongée.

Nos produits coups de ♥ :

- *Lait Réparateur Rafraîchissant Après-Soleil, Roc : 19,00 €*
- *Brume Réparatrice Effet Froid, Osmosoft : 11,00 €*
- *Sun Repair Brume Lactée Fraîcheur Express, Garancia : 17,00 €*
- *After Sun Lait Réparateur, Avène : 14,00 €*
- *Gelée Rafraîchissante, Cattier : 19,00 €*
- *Vinosun Protect Lait Réparateur, Caudalie : 16,00 €*

Les dégâts vont au-delà d'une simple déshydratation

Même si la peau est bien équipée en défenses anti-radicalaires naturelles - SOD, glutathion -, celles-ci peuvent être dépassées si l'exposition a

été intense ou la protection insuffisante. Les dégâts se poursuivent la nuit avec l'effet de radicaux libres "retardés" qui sévissent même après la plage.

Les radicaux libres accélèrent l'apparition des signes de vieillissement, un phénomène connu sous le nom de "l'oxy-inflammaging". Les formules après-soleil enrichies en antioxydants sont donc essentielles pour celles qui veulent préserver la jeunesse de leur peau, y compris pour le corps. La « skinification » des formules corporelles conventionnelles est un progrès, mais les versions spécifiques après-soleil répondent mieux aux attaques sournoises des radicaux libres et renforcent la défense cutanée pour le lendemain.

Nos produits coups de ♥ :

- *Sunissime Sérums Ultra-Réparateur Anti-âge Global, Lierac : 37,00 €*
- *Baume Apaisant Après-soleil, Clarins : 37,00 €*
- *After Sun Lait Réparateur Intensif, Shiseido : 34,00 €*
- *Solaire Peau Parfaite Après Soleil Anti-âge, Yves Rocher : 21,00€*

Un bronzage amélioré

Pour intensifier et prolonger votre bronzage, optez pour des soins après-soleil contenant des actifs spécifiques. Le carthame, par exemple, ou des molécules autobronzantes peuvent intensifier la couleur du bronzage, tandis que la poudre de caroube peut prolonger l'effet bronzé jusqu'à deux semaines supplémentaires.

Protéger sa peau sur la plage est le minimum requis pour prévenir les dommages causés par les rayons UV. Mais la dorloter après l'exposition, c'est encore mieux.

Pour un effet glamour, les huiles satinantes apportent un fini glow irrésistible à la peau.

Nos produits coups de ♥ :

- *Soin Hydratant Amplificateur de Bronzage, Garnier Ambre Solaire* : 9,20 €
- *Dior Solar L'Huile Sublimatrice, Dior* : 65,00 €
- *L'Huile du Soleil Nucca, Domaine de Murtoli* : 83,00 €
- *Lait Fraîcheur Après-Soleil, Nuxe* : 18,00 €
- *Crème Nacrée Oligo-Thermale After Sun, Biotherm* : 38,00 €
- *Golden Tan Maximizer, Lancaster* : 38,00 €

En maintenant une peau bien hydratée et en utilisant des produits spécifiques après-soleil, votre bronzage sera sublimé et prolongé, vous permettant de profiter d'un hâle radieux plus longtemps.

Une routine qui sort de l'ordinaire

À côté des textures rafraîchissantes et des brumes apaisantes pour les peaux échauffées, il existe désormais des approches cosmétiques originales pour celles qui apprécient une expérience unique. Pour les adeptes de haute technologie, découvrez la technologie LED de Lightinderm, spécialement conçue pour le traitement post-exposition : la lumière bleue réduit de moitié les dommages à l'ADN causés par les UV et stimule la production de collagène et d'élastine. Autant de raisons de ne pas négliger ce rituel essentiel après une journée au soleil !

Bonus Plaisir :

- *Bio-Enzymes Mask Après-soleil, Talika* : 8,00 € l'unité
- *Wrap Apaisant aux Postbiotics, Qiriness* : 5,00 €
- *Appareil + 1 mois de Sérums Repair, Lightinderm* : 369,00 €

En intégrant ces innovations à votre routine après-soleil, vous offrez à votre peau un soin complet et enrichissant, parfait pour restaurer et revitaliser votre épiderme après une exposition au soleil.

#Allié contre le soleil !

Plante du soleil, l'aloë vera porte en elle tous les ingrédients pour s'en protéger : son gel est riche en minéraux réparateurs, en vitamines nourrissantes et en éléments nutritifs. Hydratante, cicatrisante, anti-inflammatoire, elle a tout pour soulager notre peau agressée par les rayons UV.

Apaisant, réhydratant et réparateur, ce mélange DIY à conserver au réfrigérateur sera l'allié de notre peau cet été. Simple et peu coûteux, il est à utiliser sans modération !

INGRÉDIENTS

- 100 ml de gel d'aloë vera bio
- 50 ml d'huile de jojoba
- 50 ml d'huile d'amande douce

RÉALISATION

Se procurer, laver et désinfecter à l'alcool un flacon-pompe de 200 ml.

Fouetter les ingrédients dans un bol désinfecté puis verser dans le flacon. Le secouer avant chaque utilisation, car la solution se déphase au repos.

La conserver au réfrigérateur pour ajouter de la fraîcheur à la pulvérisation. Ne pas la garder plus d'un mois, et la jeter si l'on constate un changement de couleur ou d'odeur.

UTILISATION

Appliquer généreusement au doigt l'oléogel sur les zones qui ont été exposées au soleil.

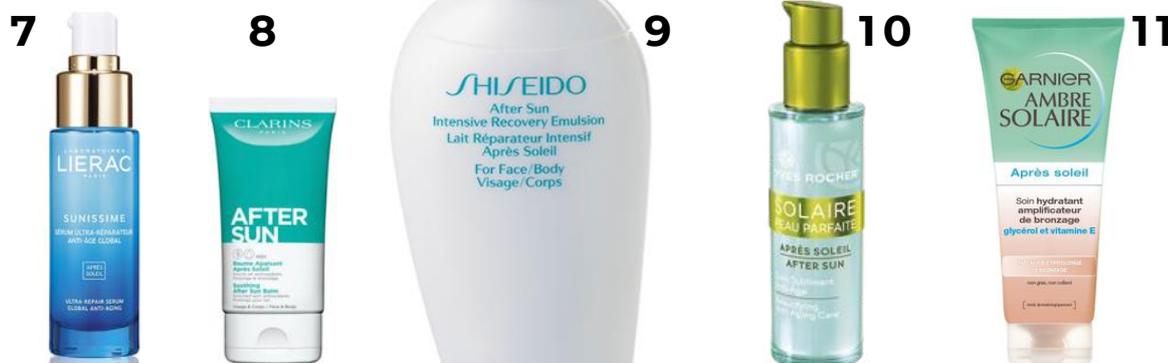
Laisser pénétrer quelques secondes (en prenant le temps de profiter de la délicieuse sensation de fraîcheur sur la peau).

Puis masser délicatement quelques minutes pour favoriser les échanges avec la peau et stimuler la circulation lymphatique.



Après-soleil

1. **Lait Réparateur Rafraîchissant** Après-Soleil, Roc : 19 €
2. **Brume Réparatrice Effet Froid**, Osmosoft : 11 €
3. **Sun Repair Brume Lactée Fraîcheur Express**, Garancia : 17 €
4. **After Sun Lait Réparateur**, Avène : 14 €
5. **Gelée Rafraîchissante**, Cattier : 19 €
6. **Vinosun Protect Lait Réparateur**, Caudalie : 16 €
7. **Sunissime Sérum Ultra-Réparateur Anti-âge** Global, Lierac : 37 €
8. **Baume Apaisant Après-soleil**, Clarins : 37 €
9. **After Sun Lait Réparateur Intensif**, Shiseido : 34 €
10. **Solaire Peau Parfaite Après Soleil Anti-âge**, Yves Rocher : 21 € (disponible sur yves-rocher.fr)
11. **Soin Hydratant Amplificateur de Bronzage**, Garnier Ambre Solaire : 9,20 €
12. **Dior Solar L'Huile Sublimatrice**, Dior : 65 €
13. **L'Huile du Soleil Nucca**, Domaine de Murtoli : 83 € (disponible sur nucca.fr)
14. **Lait Fraîcheur Après-Soleil Prolongateur**, Nuxe : 18 €
15. **Crème Nacrée Oligo-Thermale After Sun**, Biotherm : 38 €
16. **Golden Tan Maximizer**, Lancaster : 38 €
17. **Bio-Enzymes Mask Après-soleil**, Talika : 8 € l'unité (disponible sur talika.fr)
18. **Wrap Apaisant aux Postbiotics**, Qiriness : 5 € (disponible sur qiriness.com)



LES CONSEILS D'ADELINE

Notre experte beauté

Que ce soit pour un voyage, un week-end ou un simple déplacement, la trousse de toilette est un élément indispensable de vos bagages. En plus des produits d'hygiène essentiels au quotidien, il est également crucial d'inclure vos produits de beauté préférés, car prendre soin de soi ne prend pas de vacances !

Pour vous assurer de ne rien oublier, Kurku-ma vous partage ces astuces et produits favoris pour une trousse de voyage au top ; effet peau rayonnante garanti !



Pour ne pas surcharger votre trousse de toilette, choisissez uniquement les produits dont vous avez réellement besoin et vous utilisez régulièrement. Privilégiez des produits compacts et légers afin d'optimiser l'espace disponible.

Pour une meilleure organisation, optez pour une trousse de voyage compartimentée, où chaque produit aura sa place. En complément, n'oubliez pas d'emporter une trousse à pharmacie pour les petits bobos du quotidien et les imprévus.

Avec ces astuces, vous serez prêt(e) à voyager léger tout en restant bien équipé(e) !

Protégez votre peau en vacances

Lors de vos vacances, n'oubliez pas d'emporter des produits solaires pour vous protéger des effets nocifs du soleil. Sélectionnez votre indice de protection solaire en fonction des besoins de votre peau pour éviter tout désagrément pendant votre voyage. Certaines marques proposent des protections solaires en petits formats, idéales pour des voyages de courte durée. La quantité de crème solaire nécessaire dépendra de votre utilisation, alors choisissez le format qui vous convient le mieux.

Voici quelques produits petits formats à emmener partout avec vous :

- **Crème réparatrice Cicabio SPF50+ 30ml de Bioderma** : un soin 2 en 1 qui répare en profondeur les peaux abîmées tout en les protégeant des UV. Convient aux adultes, enfants et nourrissons.
- **Gel-crème Oil Control d'Eucerin** : parfait pour les peaux grasses à tendance acnéique.
- **Lait solaire SPF30 100ml de Kerbi** : protège toute la famille et est certifié bio.
- **Gel-crème Dexeryl brûlures et coups de soleil de Pierre Fabre Medical Care** : en cas de coups de soleil, il apaise, hydrate et répare l'épiderme.

Avec ces produits, vous serez prêt(e) à profiter du soleil tout en prenant soin de votre peau. Bonnes vacances !

Emportez des produits de toilette solide

Gagner de la place et du poids dans votre valise est simple en utilisant des articles de toilette solides.

- **Les shampoings solides** fonctionnent parfaitement : il suffit de les frotter plusieurs fois sur vos cheveux mouillés et de faire mousser comme d'habitude.
- Pour garder vos lèvres hydratées, optez pour **un baume à lèvres** au lieu d'une crème. Les baumes ne sont pas considérés comme des liquides et sont disponibles pour de nombreux usages.
- Utilisez **un pain de savon** ou **un gel douche solide** à la place d'un gel douche liquide. Ces alternatives prennent moins de place et sont souvent plus écologiques.
- Si vous ne trouvez pas d'alternative solide, **les produits sous forme de lingettes** sont très pratiques. Elles peuvent désinfecter, laver votre visage, et même enlever le vernis à ongles.

Des choix stratégiques pour votre trousse de toilette

Lorsque vous préparez votre trousse de toilette pour un voyage, quelques choix stratégiques peuvent vous aider à optimiser l'espace et à limiter le poids comme opter pour des versions compactes et légères de vos produits.

- Emporter une **brosse à dent classique** plutôt qu'électrique permet de gagner en légèreté et en praticité.
- Les **échantillons de dentifrice** sont idéaux pour réduire le poids de votre trousse tout en répondant à vos besoins d'hygiène bucco-dentaire.
- Un **gel hydro-alcoolique** est un compagnon idéal pour les voyages, facile à glisser dans votre trousse de toilette pour une utilisation rapide et pratique.
- De nombreuses marques proposent des **versions voyage** de leurs produits les plus populaires. Ces formats miniatures permettent de continuer à utiliser vos produits préférés sans alourdir vos bagages.

STRATÉGIE POUR UNE PEAU NETTE

Voici pourquoi il est bien plus efficace de chouchouter votre peau que de la combattre.



Avoir une peau éclatante sans avoir recours à la médecine esthétique peut sembler être un défi, surtout à une époque où les injections et autres traitements invasifs sont monnaie courante. Mais chez Kurku-ma, nous croyons fermement que la beauté naturelle est à la portée de tous grâce à des soins appropriés et une routine bien adaptée.

Hydratation : le secret de l'éclat

L'hydratation est essentielle pour une peau saine. Chez Kurku-ma, nous recommandons notre Crème Hydratante et Fortifiante pour une peau nourrie et éclatante.

Nutrition : les superfoods pour une peau en pleine forme

Votre alimentation joue un rôle crucial dans la santé de votre peau. Intégrez des aliments riches en antioxydants comme les baies, les noix et les légumes verts pour combattre les radicaux libres. Les acides gras oméga-3, trouvés dans les poissons gras et les graines de chia, sont également essentiels pour une peau éclatante.

Routine de nuit : réparation et régénération

La nuit est le moment où votre peau se repose et se régénère. Profitez de ce cycle naturel en utilisant des produits ciblés qui soutiennent ce processus. Appliquez une crème de nuit ou notre crème hydratante avant de vous coucher pour renforcer l'hydratation et l'élasticité de votre peau. Assurez-vous que votre environnement de sommeil est confortable pour minimiser les frictions et éviter les causes de stress et de lésions cutanées.

Détoxification : laissez respirer votre peau

De temps en temps, il est bénéfique de laisser votre peau se reposer sans maquillage. Cela permet à votre peau de se régénérer plus efficacement. Accordez-vous des jours sans maquillage pour appliquer des masques naturels, comme notre Masque Curcuma "Anti-tâches", qui apaisent et hydratent profondément.

Avec ces conseils, vous devriez être en mesure d'obtenir des résultats visibles pour une peau radieuse et naturellement belle.

Les conseils des experts Kurku-ma pour une peau éclatante !

Exfoliation douce et nutrition cutanée

Pour une exfoliation délicate, un peeling au talc.

Le talc, riche en magnésium, est parfait pour exfolier sans agresser la peau. Mélangez deux cuillères à café de talc avec quelques gouttes d'eau et appliquez doucement sur le visage en effectuant des mouvements circulaires. Rincez ensuite avec une lotion. Pour les peaux sèches, l'huile de noisette, riche en acides gras essentiels et en vitamine E, est idéale pour nourrir, adoucir et protéger les peaux en manque de lipides.

Hydratation et boost de vitalité

Hydratation et boost de vitalité avec Kurku-ma. Ne négligeons pas l'importance d'une hydratation complète, tant interne qu'externe. Chaque matin, commencez votre journée avec un jus de citron tiède mélangé à du gingembre râpé pour détoxifier et revitaliser votre corps. Pour une hydratation optimale de la peau, optez pour l'aloë vera pour nourrir et protéger votre peau. Complétez cette routine avec l'huile de pépins de figue de Barbarie, reconnue pour ses propriétés anti-âge et régénérantes, parfaite pour les peaux matures ou déshydratées. Nos produits Kurku-ma, à base de curcuma, vitamine C, kaolin, aloë vera et argile jaune, vous offrent une solution naturelle et efficace pour une peau éclatante et revitalisée.

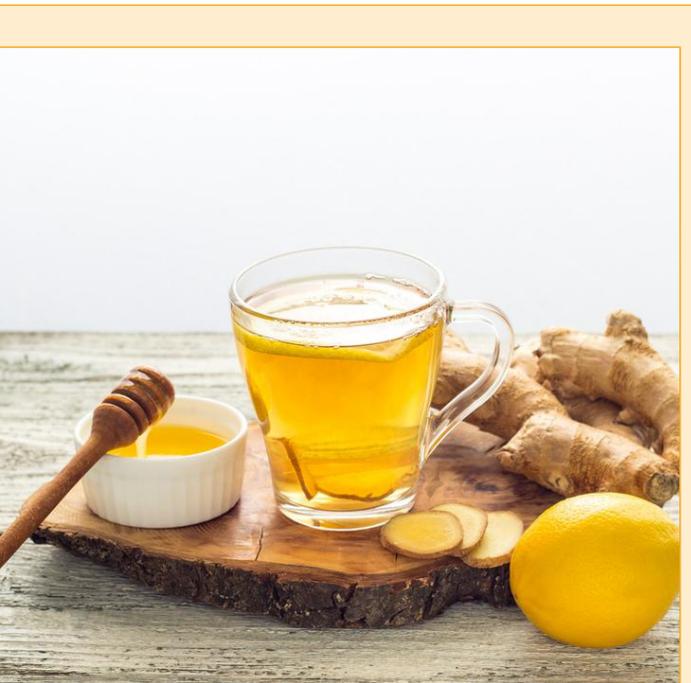


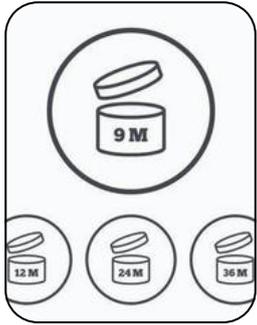
Et pour les hommes ?

Pour le visage de l'homme, deux soins sont essentiels : un nettoyant doux et une crème visage hydratante.

Pour se débarrasser des impuretés accumulées, le nettoyage quotidien de la peau est indispensable. Évitez tout ce qui est savon ou gel douche traditionnels, car ils sont agressifs pour la peau plus sensible du visage. Privilégiez plutôt un nettoyant doux, qui respecte le pH de votre épiderme.

Vous voyez : pas besoin d'une routine complexe afin d'avoir une belle peau du visage pour un homme ! Le matin et le soir, sur une peau propre et nettoyée, il suffit d'appliquer une crème hydratante (idéalement formulée à base d'ingrédients naturels pour respecter l'équilibre de l'épiderme) en petites quantités sur le front, les joues, le menton et le cou, tout en évitant le contour des yeux. Masser délicatement le produit sur la peau et la barbe permet de faire pénétrer la crème pour une action en profondeur.





Peut-on utiliser une crème solaire périmée ? ✨

Marie-Christine. 59 ans

Les crèmes solaires contiennent des ingrédients actifs conçus pour absorber ou réfléchir les rayons UV afin de protéger la peau. Cependant, au fil du temps, ces ingrédients peuvent se dégrader, perdant ainsi leur efficacité protectrice. L'exposition à la chaleur et à la lumière peut altérer l'intégrité du produit, compromettant sa capacité à offrir une protection adéquate. Ignorer ces facteurs pourrait non seulement réduire l'efficacité de la crème solaire, mais également augmenter le risque de coups de soleil et de dommages cutanés à long terme, tels que le vieillissement prématuré de la peau et le cancer cutané. En utilisant une crème solaire périmée, on s'expose à un niveau de protection potentiellement insuffisant contre les rayons UV.

Pourquoi ne faut-il pas percer les boutons et points noirs ? ✨

Malik. 19 ans

Les points noirs sur le visage, également connus sous le nom de comédons ouverts, sont causés par une surproduction de sébum qui obstrue les pores de la peau. Ce mélange de sébum et de cellules mortes forme une petite boule noire et dure à la surface de la peau. Les peaux grasses sont particulièrement sujettes à ces points noirs car elles ont tendance à retenir les impuretés et à produire plus de sébum que la normale. Ils sont souvent concentrés dans la zone T du visage (front, menton, nez).

Il est courant de vouloir se débarrasser des comédons en les perçant, mais cette méthode est déconseillée. En effet, la plupart des personnes ne les vident pas complètement ou utilisent une technique incorrecte, ce qui peut entraîner une inflammation. De plus, toucher son visage avec les mains ou les ongles, qui sont des nids à microbes, augmente le risque d'infection, conduisant éventuellement à des boutons rouges encore plus visibles et inesthétiques.



Le curcuma a-t-il également des bienfaits sur la santé ? ✨

Julie. 32 ans

Depuis des millénaires, le curcuma est utilisé dans la médecine ayurvédique indienne. Au-delà de son goût raffiné, cette racine possède de nombreux bienfaits pour la santé grâce à la curcumine, un principe actif aux multiples vertus.

Le curcuma agit comme un détoxifiant hépatique, facilitant ainsi la sécrétion et l'évacuation de la bile, ce qui favorise une meilleure digestion, notamment des graisses. Il est recommandé d'en inclure dans les plats festifs ou après un repas copieux pour prévenir l'indigestion.

En plus d'être un excellent antioxydant, neutralisant les radicaux libres et agissant comme un "antirouille cellulaire", le curcuma retarde le vieillissement prématuré des cellules. Son efficacité antioxydante est optimisée lorsqu'il est consommé avec des corps gras comme l'huile d'olive, du poivre noir et du gingembre.

Le curcuma est également reconnu pour ses propriétés anticancéreuses, son action anti-inflammatoire, particulièrement bénéfique pour les articulations, et sa capacité à protéger le système cardiovasculaire en limitant les dépôts de graisses dans les artères.



EN MODE

KURKU-MA

#A votre écoute

#Une communauté engagée

#Des conseils personnalisés

Chez Kurku-ma, votre satisfaction est notre priorité absolue. Nous nous engageons à vous offrir un service après-vente de qualité, à être à l'écoute de vos besoins et à vous fournir des conseils personnalisés pour une expérience beauté optimale. C'est pourquoi nous mettons tout en œuvre pour répondre à vos attentes et vous accompagner tout au long de votre parcours beauté.

Un doute ? Une question ? Des conseils pour vos besoins spécifiques pour votre gamme de soin ? Contactez-nous !



contact@kurku-ma.com



01.87.66.90.93

Histoire inspirante

Sylvie,

42 ans : une renaissance grâce à Kurku-ma

Je m'appelle Sylvie, j'ai 42 ans, et aujourd'hui, je vais vous raconter mon histoire. Une histoire qui parle de beauté, de défis psychologiques et d'espoir retrouvé grâce à une rencontre fortuite avec les produits Kurku-ma.

Je suis née en 1982, et dès mon plus jeune âge, ma peau a été source de problèmes. J'ai grandi avec une acné sévère qui a commencé à l'adolescence et ne m'a jamais vraiment quittée. Les premiers signes sont apparus vers mes 12 ans, juste avant que mes hormones ne commencent à jouer des tours. À cet âge, tout le monde commence à se soucier de son apparence, et pour moi, cela a été un véritable cauchemar.

Mon visage était constellé de boutons rouges, douloureux et souvent infectés. Chaque matin, je me regardais dans le miroir en espérant que mon visage se soit miraculeusement transformé pendant la nuit, mais ce n'était jamais le cas. Je ressentais une honte profonde et une insécurité constante.

Mon père était militaire de carrière, ce qui signifiait que notre famille déménageait fréquemment. Chaque nouvelle affectation apportait son lot de changements, et ma peau semblait en souffrir encore plus. Nous avons vécu dans plusieurs pays d'Europe et dans les DOM-TOM, où les climats variés – froids, chauds, humides ou secs – n'ont fait qu'aggraver mes problèmes cutanés. Chaque nouveau climat était un défi, et ma peau ne semblait jamais s'adapter. À chaque déménagement, j'espérais secrètement que le changement d'environnement améliorerait ma peau, mais c'était souvent le contraire.

Les années de collège et de lycée ont été particulièrement difficiles. Les regards et les commentaires de mes camarades de classe étaient parfois cruels, même si, rétrospectivement, je réalise que beaucoup ne prêtaient probablement pas autant d'attention à mon acné que moi. À cet âge, chaque regard, chaque commentaire semblait amplifié. Je me sentais souvent jugée et moquée. J'évitais les activités sociales et préférais rester à la maison, plongée dans mes livres ou mes séries télévisées. Les rares

fois où j'assistais à des fêtes ou des sorties, je passais des heures à essayer de dissimuler mes imperfections avec du maquillage, souvent sans grand succès.

Mes parents, voyant ma détresse, ont tout essayé pour m'aider. J'ai consulté plusieurs dermatologues, essayé des médicaments sur ordonnance, des crèmes, des nettoyants, des régimes alimentaires spéciaux. Parfois, il y avait une amélioration temporaire, mais cela ne durait jamais longtemps. Pire encore, certains traitements ont aggravé ma situation, laissant ma peau sèche, irritée et toujours aussi couverte de boutons.

J'avais l'impression de lutter sans fin contre quelque chose d'invincible. Chaque nouvelle tentative échouée réduisait un peu plus ma confiance en moi. Je me sentais piégée dans un cycle sans fin de désespoir et de frustration.

À 18 ans, juste après le baccalauréat, je suis partie faire mes études à Paris. L'université a apporté de nouveaux défis, mais aussi des opportunités. J'ai continué à chercher des solutions pour ma peau. À cette époque, de nouveaux produits prometteurs apparaissaient constamment sur le marché, et j'étais prête à tout essayer. J'ai dépensé des fortunes en crèmes et en sérums, souvent sans grand succès. L'acné adulte n'était pas un sujet dont on parlait beaucoup, et je me sentais souvent seule dans ma lutte. Les commentaires des autres étudiantes sur ma peau étaient parfois blessants, même s'ils n'étaient pas toujours intentionnels.

Les déménagements ont continué après l'université, cette fois-ci en raison de mon travail. J'ai vécu à Londres, puis à Madrid, et enfin à La Réunion. Chaque nouveau lieu apportait ses propres défis climatiques, mais aussi des opportunités pour découvrir de nouveaux produits locaux. Cependant, malgré tous mes efforts, mes problèmes cutanés persistaient.

Je me souviens particulièrement d'un hiver à Londres où ma peau était tellement sèche et irritée que j'évitais de sortir de chez moi autant que possible.

À Madrid, la chaleur intense et le soleil n'ont fait qu'aggraver mes problèmes d'acné. À La Réunion, l'humidité constante rendait ma peau grasse et sujette aux éruptions.

Un jour, par hasard, alors que je naviguais sur les réseaux sociaux, je suis tombée sur un post parlant des produits Kurku-ma. J'étais sceptique, comme je l'avais été tant de fois auparavant. Après tant d'échecs, il était difficile de croire que cette nouvelle gamme de produits pourrait faire une différence. Cependant, quelque chose dans ce post a capté mon attention. Peut-être était-ce le ton sincère des témoignages, ou la passion apparente de la marque pour une approche holistique de la beauté. Les photos avant-après étaient impressionnantes, mais j'avais appris à me méfier des images trop parfaites.

Avant de passer commande, j'ai décidé de contacter leur service client. À ma grande surprise, l'échange a été extrêmement positif. La personne au bout du fil était non seulement compétente, mais également très à l'écoute. Elle m'a posé des questions détaillées sur ma routine de soins, mes antécédents médicaux, et m'a donné des conseils personnalisés. Cet échange m'a redonné un peu d'espoir. Pour la première fois, j'avais l'impression de parler à quelqu'un qui comprenait vraiment mes problèmes et qui ne se contentait pas de me vendre un produit.

Finalement, j'ai passé commande sans trop d'attentes. J'avais été déçue tant de fois auparavant que je préférais rester prudente. Les premiers jours d'utilisation ont été plutôt neutres, sans amélioration notable mais aussi sans aggravation. Puis, après environ deux semaines, j'ai commencé à remarquer des changements. Ma peau semblait moins rouge, les boutons moins enflammés. Encouragée, j'ai poursuivi le traitement avec assiduité.

Après cinq semaines d'utilisation, les résultats étaient là, et ils étaient impressionnants. Les imperfections qui avaient marqué mon visage pendant des décennies avaient pratiquement disparu. Ma peau était plus lisse, plus lumineuse, et surtout, je n'avais plus cette douleur constante causée par les boutons enflammés. Pour la première fois depuis longtemps, je me sentais bien dans ma peau. Je me regardais dans le miroir avec un sourire, au lieu de la grimace habituelle de frustration et de tristesse.

Cette transformation a eu un impact énorme sur ma vie. Pour la première fois depuis longtemps, j'ai commencé à me sentir confiante. Aller au travail, sortir avec des amis, ou simplement me regarder dans le miroir le matin n'était plus une source de stress. J'avais

retrouvé une partie de moi-même que j'avais presque oubliée. Mes collègues ont commencé à remarquer les changements et à me complimenter sur ma peau. Pour la première fois, je me sentais belle sans maquillage.

Ce qui m'impressionne le plus, c'est la durabilité des résultats. Contrairement à d'autres traitements qui ne durent que quelques semaines, les produits Kurku-ma offrent une solution à long terme. Même lors des périodes de stress ou de changements hormonaux, ma peau reste stable. Je peux enfin vivre sans craindre que mon acné ne revienne à la moindre provocation. Aujourd'hui, je suis heureuse de connaître Kurku-ma. Ce n'est pas seulement une question de produits efficaces, mais aussi d'un service client exceptionnel et d'une approche sincère de la beauté.

Mon parcours est long et difficile, mais il m'a appris la patience et la persévérance. Et surtout, il m'a montré que même dans les moments les plus sombres, il y a toujours de l'espoir.

Depuis que j'utilise Kurku-ma, ma routine de soins devient un rituel agréable plutôt qu'une corvée. Chaque matin, je commence par nettoyer mon visage avec le gel nettoyant exfoliant naturel. Ensuite, j'applique la lotion tonique purifiante qui laisse ma peau fraîche et apaisée. Deux fois par semaine, j'utilise le masque curcuma "anti-tâches" pour un coup d'éclat supplémentaire. Mon produit préféré reste le sérum éclat anti-taches, qui transforme véritablement la texture de ma peau. Enfin, je termine avec la crème hydratante & fortifiante et parfois l'huile nourrissante protectrice avant de me coucher. Ces produits, combinés à une alimentation équilibrée et une bonne hygiène de vie, font des merveilles.

Je souhaite que mon témoignage puisse inspirer d'autres personnes qui, comme moi, luttent contre des problèmes de peau. Il y a des solutions, et parfois, elles se trouvent là où on s'y attend le moins. J'espère que chacun pourra trouver la paix et la confiance que j'ai retrouvée finalement.

« La beauté ne réside pas dans un teint parfait, mais dans les histoires que racontent chaque ligne de transition sur le visage d'une femme. »

ALYSCIA CUNNINGHAM

*Et si c'était
votre témoignage
dans le prochain numéro ?*

Contactez-nous par e-mail à : contact@Kurku-ma.com



RÉINVENTER L'HYGIÈNE FÉMININE

Pour une santé intime durable et consciente

Aujourd'hui, nous sommes ravies de vous présenter dans cette édition un article exclusif de Jenny, collaboratrice chez **La Bande à Anna**.

Cette entreprise est à la pointe de l'innovation en matière de produits d'hygiène féminine réutilisables et partage notre engagement pour un futur plus vert et sain.

Jenny nous introduit aux principes et à la mission de La Bande à Anna, mettant en lumière leur approche durable et consciente de la santé intime. L'article aborde l'importance de modifier nos habitudes quotidiennes et propose des conseils pratiques pour une transition vers des pratiques écoresponsables.

Plongez avec nous dans cette lecture enrichissante pour explorer ensemble comment nous pouvons contribuer à un avenir plus respectueux de notre santé et de l'environnement.

Dans notre quête incessante pour un avenir plus vert et plus sain,

La Bande à Anna

se distingue comme un phare d'innovation et de durabilité dans l'univers des produits d'hygiène féminine. Nos serviettes hygiéniques lavables, conçues à partir de fibres de charbon de bambou, offrent non seulement une solution écologique aux produits jetables, mais garantissent également confort, sécurité et bien-être pour toutes les femmes.



L'engagement de la durabilité

Chaque serviette est le fruit d'une conception minutieuse, alliant les propriétés hypoallergéniques et antibactériennes du bambou à une absorption supérieure. Ces choix matériels répondent à un double objectif : réduire l'impact environnemental des déchets menstruels et offrir une alternative saine aux produits traditionnels souvent source d'irritations.

Éducation et accompagnement

Conscientes que le passage aux produits réutilisables peut s'accompagner de questionnements, La Bande à Anna s'engage à accompagner chaque femme dans cette transition. Nous partageons régulièrement des conseils d'utilisation et d'entretien pour maximiser l'efficacité et la longévité de nos serviettes. Ces initiatives visent à renforcer la confiance de nos utilisatrices dans le choix de solutions plus respectueuses de l'environnement et de leur santé.

Pratiques recommandées et santé intime

Face aux tendances et aux messages marketing parfois trompeurs, il est essentiel de rappeler les pratiques recommandées par les professionnels de santé concernant l'hygiène menstruelle. Il est conseillé de changer toute protection hygiénique, y compris les culottes menstruelles, toutes les 4 à 6 heures. Ignorer ces conseils peut créer un environnement propice à la croissance bactérienne, entraînant risques d'infections et d'autres complications.



Déconstruire les mythes marketing

Certaines marques promeuvent l'idée que les culottes menstruelles peuvent être portées jusqu'à 12 heures. Cette affirmation, souvent motivée par le désir de simplifier les changements en extérieur, peut compromettre la sécurité sanitaire. Chez La Bande à Anna, nous sommes déterminés à présenter une image honnête et transparente des produits réutilisables, soulignant leur efficacité sans sacrifier la santé pour la commodité.

Un mouvement pour le changement

Nous croyons fermement que l'éducation est la clé. De nombreuses jeunes filles, en l'absence de repères féminins, se tournent vers Internet pour des conseils, où elles sont confrontées à un flot d'informations souvent non régulées. Notre mission va au-delà de la vente de produits ; nous aspirons à jouer un rôle éducatif, fournissant des informations précises et fiables sur les bonnes pratiques d'hygiène intime.

Conclusion

La Bande à Anna n'offre pas seulement des produits ; nous proposons une participation à un mouvement plus vaste pour le bien-être et la durabilité. En choisissant nos serviettes, nos utilisatrices ne se contentent pas d'acheter un produit - Elles adhèrent à une vision pour un avenir meilleur, soutenant une entreprise qui valorise la santé des femmes et la santé de notre planète.

Pour vous remercier de votre soutien et vous encourager à rejoindre notre démarche, nous vous offrons une réduction de **15% avec le code KKM15**. Utilisez ce code lors de votre achat pour bénéficier de cette offre spéciale.

Jenny M.

La Bande à Anna

www.la-bande-a-anna.com



COMMENT FAIRE DURER SON BRONZAGE NATURELLEMENT



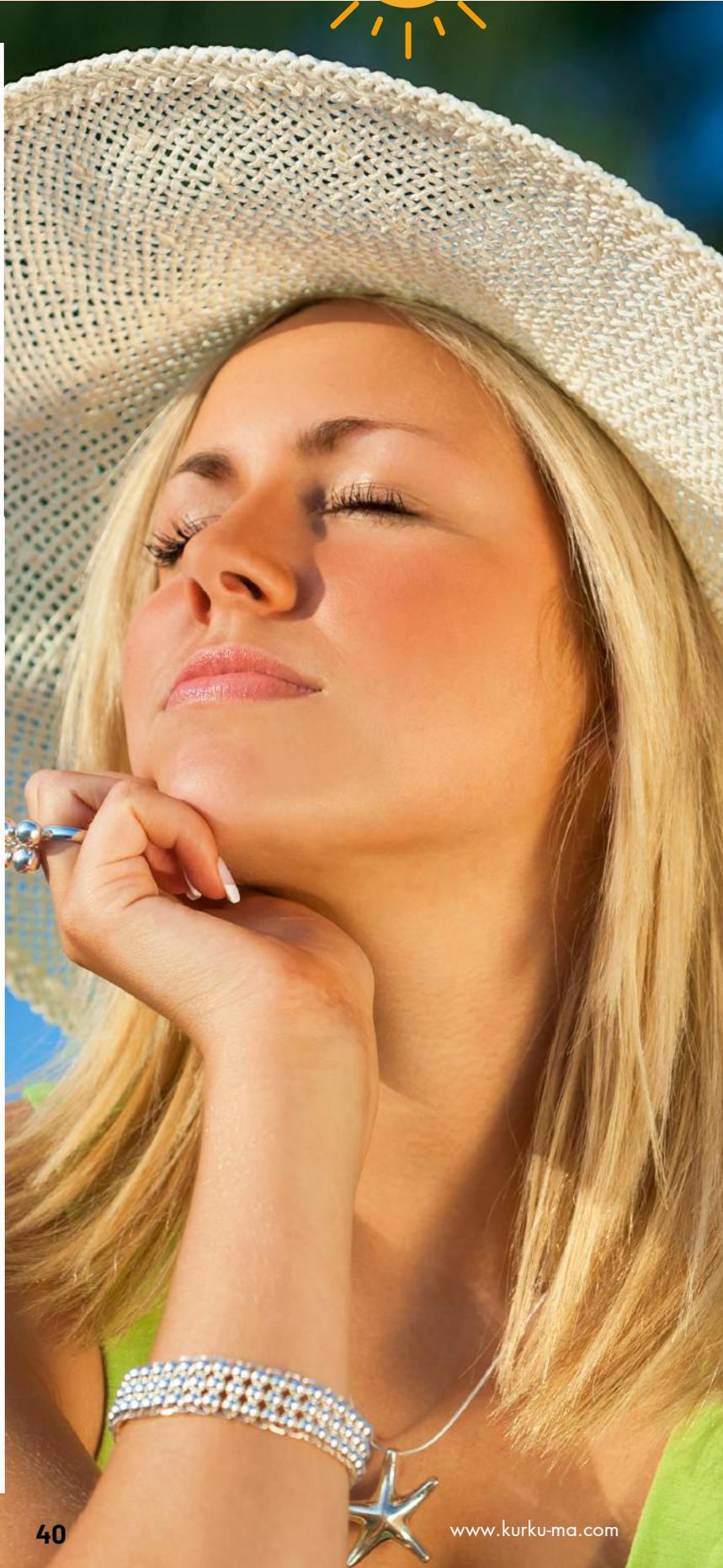
Après une attente prolongée pour obtenir ce teint doré parfait qui vous rend si rayonnante, il est tout à fait naturel de vouloir préserver cet éclat bien au-delà des mois estivaux. Voici quelques conseils pratiques pour maintenir une peau radieuse

L'hydratation : la clé de la vitalité de votre bronzage

Pour conserver un bronzage lumineux et éclatant, l'hydratation est essentielle. Protégez votre peau des rayons UV tout en la maintenant bien hydratée.

Comment faire ?

1. Utilisez **une crème solaire avec un indice SPF adéquat**, idéalement SPF 50, pour protéger votre peau tout en favorisant un hâle sain.
2. Appliquez régulièrement **une crème hydratante riche** pour nourrir votre peau et prolonger la durée de votre bronzage. Les produits Kurku-ma, riches en curcuma et aloe vera, sont parfaits pour cela.
3. Intégrez **des masques hydratants et exfoliants doux** à votre routine hebdomadaire pour enlever les cellules mortes et raviver votre teint. Préférez les produits contenant des ingrédients naturels qui offrent une hydratation intense et des bienfaits antioxydants.



Pour aller plus loin :

1. Une à deux fois par semaine, utilisez **un gommage doux** pour éliminer les cellules mortes sans agresser votre peau.
2. Optez pour des produits de gommage contenant **des ingrédients naturels** comme le kaolin et l'argile jaune, présents dans les soins Kurku-ma, qui nettoient et revitalisent la peau en douceur.

Choisissez les bons produits de soins

Pour aider à prolonger votre bronzage, optez pour des soins prolongateurs de bronzage riches en vitamines et huiles naturelles. Nos produits sont spécialement formulés pour hydrater la peau et prolonger votre éclat en douceur. Appliquez régulièrement les soins Kurku-ma pour maintenir l'aspect de la peau en la gardant douce, satinée et bien hydratée.

Recette maison de masque activateur de bronzage

En plus des compléments alimentaires, certaines recettes de grand-mère peuvent être très efficaces pour garder un visage hâlé.

Ingrédients :

- 1 jaune d'œuf
- 2 cuillères à café de yaourt nature
- 1 cuillère à café de miel
- 5 gouttes d'huile essentielle de carotte

Préparation :

- Battez le jaune d'œuf avec le yaourt nature.
- Incorporez le miel et l'huile essentielle de carotte en remuant bien.

Application :

- Appliquez ce masque sur votre visage en évitant les yeux et laissez agir pendant 20 minutes.
- Rincez à l'eau tiède et admirez le résultat : une peau douce et lumineuse.

Les compléments alimentaires

Les compléments alimentaires sont très souvent utilisés pour aider à prolonger le bronzage. Ils sont particulièrement efficaces lorsqu'ils sont pris avant et après l'exposition au soleil.

Quand commencer ? Il est conseillé de commencer la cure de compléments alimentaires avant les vacances pour préparer la peau à l'exposition solaire.

Quand arrêter ? Après le retour des vacances, continuez la cure pendant environ quinze jours. Si vous prévoyez de retourner au soleil dans les deux mois suivants, vous pouvez prolonger la prise des compléments !

Attention au renouvellement cellulaire !

Gardez à l'esprit que votre peau a besoin d'une exfoliation régulière pour éliminer les cellules mortes et favoriser un bronzage homogène et éclatant. Le renouvellement cellulaire est crucial pour maintenir une peau lisse et un bronzage uniforme. Utilisez des gommages doux pour exfolier sans agresser votre peau.





**NE MANQUEZ PAS
LE PROCHAIN
NUMERO**

Découvrez chaque mois le
Kurku-ma Magazine
en ligne

Une mine d'astuces beauté et de conseils experts,
le tout à portée de clic

Gratuitement !

KURKU-MA

La beauté au naturel



Kurku-ma
Crème hydratante
Aloe Vera, Vitamine C & Acide Hyaluronique
Hydrate et renforce la souplesse de la
peau pour un effet Anti-Âge.
100g

Kurku-ma
GEL NETTOYANT
CURCUMA, VITAMINE C & ALOË VERA
Nettoie la peau, élimine
les impuretés et réduit
les points noirs
Vegan & Actifs 100% Naturels
50ml

Kurku-ma
MASQUE VISAGE ANTI-IMPERFECTION
Curcuma | Vitamine C | Aloe Vera
Pour une peau douce, saine & éclatante
Vegan & Actifs 100% Naturels
120g

Kurku-ma
HUILE NOURRISSANTE
À BASE DE CURCUMA
Protège & nourrit
votre peau en profondeur.
Vegan & Actifs 100% Naturels
30ml

Kurku-ma
SÉRUM ANTI-TÂCHE
À BASE DE CURCUMA
Hydrate la peau et estompe
les imperfections tenaces
Vegan & Actifs 100% Naturels
30ml