

KURKU-MA

MAGAZINE

TEINT TERNE

Les secrets
d'une mine
radieuse

JE PRENDS SOIN DE MA PEAU

Solutions
naturelles
pour les lèvres et
les mains sèches !

L'EFFET DU SOMMEIL SUR VOTRE PEAU

PARENTHÈSE DÉTENTE & BIEN-ÊTRE

Dream & Spa, une
destination incontournable

GUIDE

Quels pinceaux
choisir pour un
maquillage
parfait du teint
et des yeux ?

*Rayonnante
cet 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 tout en lui laissant un fini naturel et hydraté.

- Actifs Naturels & Sans Allergènes
- Sans Paraben & Sans Cruauté
- Approuvé par les cliniques & dermatologues



Kurku-ma





- 6** Pourquoi la pollution pourrait être à l'origine de vos problèmes d'acné
- 9** Secrets pour des lèvres et des mains irrésistiblement douces cet été
- 10** Appliquer efficacement le super sérum éclat & anti-tâches
- 11** Comprendre les besoins essentiels entre une peau sèche et une peau déshydratée
- 13** Comment construire la meilleure routine pour peau mixte avec Kurku-ma ?
- 15** Crème hydratante visage :
Comment l'intégrer et bien l'appliquer dans sa routine beauté ?
- 16** Kurku-ma stories :
Qu'en pensent nos client(e)s ?
- 17** Pourquoi et comment la peau vieillit-elle ?
- 20** Comment nettoyer votre visage en douceur,
tout en préservant son équilibre naturel et en évitant les irritations
- 21** Le double nettoyage :
la clé d'une peau lumineuse et saine
- 24** L'effet du sommeil sur votre peau :
conséquences d'un manque de sommeil pour votre peau
- 26** Barrière cutanée endommagée :
que faire et comment protéger la barrière cutanée
- 29** Tout savoir sur la lotion tonique,
un essentiel de votre routine Kurku-ma
- 30** Zoom sur la gamme de soin visage & cou Kurku-ma
- 32** Les conseils d'Adeline
- 34** Les indispensables du maquillage :
Quels pinceaux pour un maquillage parfait du teint et des yeux ?
- 36** Vos questions, nos réponses
- 38** Exposition au soleil,
quel est l'équilibre idéal ?
- 41** Parenthèse détente & bien-être
Dream & Spa, notre adresse coup de cœur

Dans ce numéro

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,

En juillet, les longues journées ensoleillées nous invitent à s'accorder une véritable pause détente et bien-être. C'est également l'occasion de faire de nouvelles découvertes en plongeant au coeur de l'univers de la beauté au naturel. C'est dans ce mouvement estival et chaleureux que nous vous avons préparé cette nouvelle édition riche en conseils, en tendances et en inspirations du magazine Kurku-ma.

L'été nous offre la douce opportunité de profiter d'une peau plus éclatante et épanouie, avec des couleurs plus vives et caramels. Toutefois, il ne faut pas perdre de vue l'importance de protéger notre épiderme des rayons de notre ami lumineux dans le ciel, afin de conserver une beauté naturelle et saine ; c'est d'ailleurs sur ce sujet que le curcuma et ses bienfaits naturels tiennent une place de choix.

Dans ce numéro, nous vous dévoilons également l'une de nos adresses coup de cœur pour une escapade bien-être, où vous pourrez vous ressourcer et vous détendre dans un havre de paix dédié à la relaxation et à la sérénité. Nous vous invitons à découvrir un lieu d'exception pour une parenthèse enchantée loin du tumulte quotidien.

Alors que nous continuons notre voyage au cœur de la beauté et du bien-être, je vous souhaite un mois de juillet resplendissant, empli de joie, de douceur et de moments précieux. Que ce magazine vous apporte inspiration et émerveillement, et vous accompagne dans votre quête de beauté et d'épanouissement personnel.

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.

Nous sommes souvent attentifs à nos **routines de nettoyage** et d'hydratation pour maintenir **une peau claire**, mais il est important de reconnaître l'impact que les facteurs externes peuvent avoir sur notre épiderme, notamment la pollution.

Les conditions météorologiques peuvent influencer la santé de notre peau, que ce soit en hiver avec son lot d'irritations et de rougeurs, ou en été avec les rayons UV nocifs du soleil.

Cependant, un autre facteur souvent négligé est la pollution atmosphérique, qui peut jouer un rôle majeur dans l'apparition de l'acné chez les adultes. Dans cet article, nous explorerons comment la pollution de l'air peut contribuer à ce problème et comment vous pouvez protéger votre peau contre ses effets néfastes.

POURQUOI LA POLLUTION POURRAIT ÊTRE À L'ORIGINE DE VOS PROBLÈMES D'ACNÉ ET COMMENT S'EN PROTÉGER

COMMENT LA POLLUTION CAUSE-T-ELLE DE L'ACNÉ ?

La pollution de l'air libère de petites particules de gaz, notamment du **monoxyde de carbone**, du **dioxyde de soufre** et de l'**azote**, dans l'air. Nous savons que ces gaz sont dangereux à respirer, mais ils peuvent également causer des ravages lorsqu'ils se déposent sur notre visage.

La pollution se manifeste également sous forme de débris et de poussière, et cette saleté physique est une mauvaise nouvelle pour les teints clairs. Lorsque cette saleté se dépose sur votre visage, elle peut obstruer vos pores, ce qui entraîne de l'acné.

Si cela ne suffisait pas, la pollution provoque un stress oxydatif, entraînant l'apparition de radicaux libres qui accélèrent le vieillissement de la peau. C'est une mauvaise nouvelle de tous côtés si votre objectif est de garder votre peau lisse et jeune.

COMMENT PEUT-ON COMBATTRE L'ACNÉ DUE À LA POLLUTION ?

La pollution de l'air est pire dans les centres-villes et les centres urbains en raison de la congestion du trafic qui y contribue. Mais si vous n'êtes pas une fille ou un garçon de la campagne, ne craignez rien - vous n'avez pas besoin d'adopter une nouvelle vie rurale pour garder votre peau parfaitement claire !

PRENEZ SOIN DE VOTRE BARRIÈRE CUTANÉE

Lorsqu'il s'agit de combattre l'acné, nous sommes souvent coupables de mener une guerre contre notre peau avec des ingrédients agressifs au lieu d'être gentils avec elle. Et bien que l'utilisation d'ingrédients prouvés pour lutter contre l'acné comme l'acide salicylique et le peroxyde de benzoyle puisse certainement soulager et prévenir l'acné, nous ne devrions pas en abuser. Si vous les utilisez trop, ces combattants de l'acné peuvent endommager la barrière cutanée de votre peau.





Sachant que la pollution endommage déjà votre barrière cutanée, la dernière chose dont vous avez besoin est de l'affaiblir encore davantage avec des produits un peu trop agressifs.

Privilégier des produits dont la composition renforce la barrière de votre peau est essentiel pour la garder en bonne santé. Les céramides et les lipides sont les principaux composants de cette barrière. Recherchez donc des nettoyants, des sérums et des hydratants qui en contiennent, car ils aideront à la renforcer.

La niacinamide peut apaiser votre peau et réduire l'apparence des pores. Les antioxydants, quant à eux, aident à lutter contre les dommages causés par les radicaux libres.

Si vous ne prenez pas soin de votre barrière cutanée, vous n'obtiendrez jamais le teint éclatant et clair de vos rêves.

NETTOYER UNE FOIS ET PUIS UNE DEUXIEME FOIS..

Si vous vivez, étudiez ou travaillez en ville, il est difficile d'éviter la pollution. Plutôt que d'utiliser votre nettoyant avec vigueur, connaissez-vous le double nettoyage ?

Plus qu'une simple tendance beauté, le **double nettoyage** est un moyen efficace d'éliminer jusqu'à la dernière trace de maquillage et de saleté de votre peau. Si vous ne nettoyez pas correctement votre peau, les saletés et le maquillage s'accumulent - et c'est comme ça que démarre l'acné.

Tout d'abord, vous pouvez utiliser une huile ou un baume démaquillant. Cette étape nettoiera la surface de votre peau et éliminera la plupart de ce qui s'y trouve.

Le deuxième nettoyage, avec le Gel Nettoyant Exfoliant au Curcuma, éliminera tout ce qui reste, par pénétration dans vos pores pour éliminer les impuretés qui s'y sont glissés.

ABANDONNEZ LES PRODUITS COMÉDOGÈNES

Parce que les particules de pollution peuvent pénétrer dans vos pores, la dernière chose dont vous avez besoin, ce sont plus d'ingrédients comédogènes - autrement dit, qui obstruent les pores. Si vous chargez votre peau avec des produits comédogènes, même un double nettoyage pourrait ne pas être en mesure de nettoyer complètement vos pores.

Ces ingrédients se retrouvent dans de nombreux produits que nous appliquons sur notre visage, du maquillage à l'autobronzant, et même dans nos produits de soins de la peau ! Mais effectuer quelques échanges intelligents vous aidera à garder votre peau aussi claire que possible, ce qui rendra beaucoup plus facile la lutte contre les boutons causés par la pollution.

En ce qui concerne les soins de la peau, évitez les produits contenant des ingrédients tels que l'huile de noix de coco, le beurre de cacao et l'alcool cétylique. Au lieu de cela, privilégiez des ingrédients hydratants comme l'acide hyaluronique.

De nombreuses bases de maquillage imperméables sont désormais formulées avec des ingrédients de soin de la peau. Elles empêchent le maquillage de boucher les pores tout en enrichissant votre peau pendant que vous vous maquillez.

Lorsqu'il s'agit de prévenir l'acné, il peut être difficile de rester au top de toutes les choses qui peuvent la causer. Beaucoup d'entre nous pourraient ne pas savoir que la pollution peut la provoquer ou l'aggraver. Mais maintenant que vous le savez, vous serez en mesure de contribuer efficacement à sa prévention !



DÉCOUVREZ NOS SECRETS POUR DES LÈVRES ET DES MAINS IRRÉSISTIBLEMENT DOUCES !



L'été, entre le soleil ardent, l'eau salée et le chlore, nos lèvres et nos mains sont mises à rude épreuve. Découvrez nos conseils pour prévenir les tiraillements et les gerçures et afficher **une peau douce et hydratée** malgré la chaleur estivale.

Entre les rayons brûlants du soleil, les baignades dans l'eau salée de la mer et les plongeurs rafraîchissants dans les piscines chlorées, nos lèvres et nos mains sont souvent les premières victimes de la saison estivale. La chaleur et l'exposition prolongée au soleil peuvent notamment entraîner des tiraillements désagréables, des gerçures douloureuses et une déshydratation de la peau.

Pour éviter ces désagréments et afficher des lèvres et des mains douces et hydratées tout l'été, quelques gestes simples peuvent faire toute la différence.

Tout d'abord, il est essentiel de protéger sa peau du soleil en appliquant régulièrement un baume à lèvres et une crème pour les mains qui contiennent un SPF. On opte d'ailleurs plutôt pour des formules riches en ingrédients nourrissants tels que le beurre de karité, l'huile d'amande douce ou la vitamine E pour une hydratation optimale.

Ensuite, il faut penser à hydrater vos lèvres et vos mains tout au long de la journée, en gardant toujours sur soi un baume et une crème pour une application facile et rapide dès que le besoin se faire sentir. Lors d'une exposition prolongée au soleil ou après une baignade, on veille à appliquer un soin avant de se coucher pour booster l'hydratation de ces zones.

Enfin, n'oubliez pas de boire suffisamment d'eau tout au long de la journée pour maintenir une hydratation optimale de l'intérieur. Une bonne hydratation de l'organisme se reflète directement sur la qualité de la peau, y compris celle des lèvres et des mains.

En suivant ces conseils simples mais efficaces, vous pourrez profiter pleinement de l'été tout en préservant la douceur et la santé de votre peau.

APPLIQUER EFFICACEMENT LE SUPER SÉRUM ECLAT & ANTI-TÂCHES

ÉTAPE 1

Utilisez la pipette compte-gouttes du sérum éclat et versez la formule sur vos mains propres. Frottez-les doucement pour répartir uniformément la matière au creux de vos mains.

ÉTAPE 2

Appliquez le sérum en allant toujours de l'intérieur vers l'extérieur et en remontant vers le haut. Commencez par le front.

ÉTAPE 3

Étalez et lissez le sérum anti-imperfections le long de vos pommettes, toujours en remontant vers le haut.

ÉTAPE 4

Appliquez en remontant du menton vers les tempes.

ÉTAPE 5

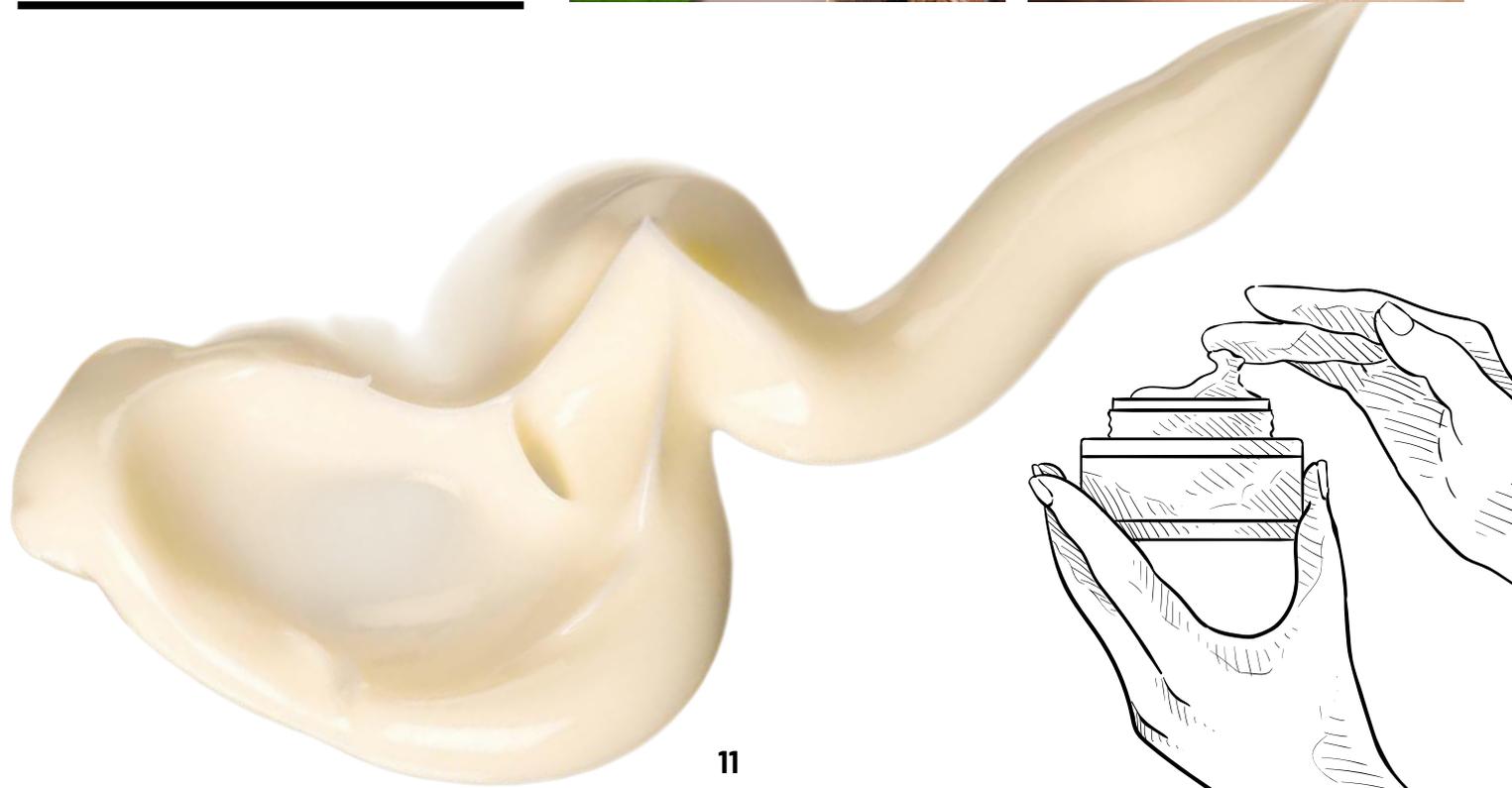
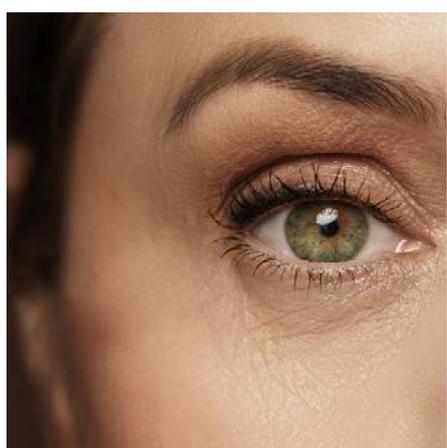
Appliquez le reste de sérum sur votre cou et laissez le poser pendant environ 30 secondes avant d'appliquer votre crème hydratante préférée.



COMPRENDRE LA DIFFÉRENCE ENTRE PEAU SÈCHE ET DÉSHYDRATÉE AVEC LES CONSEILS SOIN DE KURKU-MA

Le terme "peau sèche" peut englober divers problèmes cutanés, tels qu'une texture rugueuse, un teint terne ou des signes de déshydratation.

Cependant, il est crucial de ne pas confondre peau sèche et peau déshydratée, bien que ces termes soient souvent utilisés de manière interchangeable. Kurku-ma vous guide pour comprendre la distinction entre ces deux états cutanés et vous aide à choisir la crème hydratante visage idéale pour retrouver une peau saine et éclatante.





QU'EST-CE QU'UNE PEAU DÉSHYDRATÉE ?

Une peau déshydratée manque simplement d'eau, indépendamment de son type.

Cela signifie que la peau perd plus d'eau qu'elle n'en absorbe, affectant ainsi sa fonction de barrière et son élasticité.

Les facteurs de mode de vie tels que le manque de sommeil, le stress et une alimentation déséquilibrée peuvent contribuer à la déshydratation cutanée.

De plus, des pratiques de soin inappropriées, comme un nettoyage excessif sans hydratation adéquate, peuvent aggraver ce problème.

Une peau déshydratée se caractérise souvent par un teint terne et l'apparition de ridules de déshydratation sur des zones telles que le contour de l'oeil.

QU'EST-CE QU'UNE PEAU SÈCHE ?

Contrairement à une peau déshydratée, une peau sèche manque de sébum, de facteurs naturels d'hydratation et/ou de lipides. Ce terme désigne également un type de peau, souvent causé par des facteurs génétiques ou environnementaux tels que la pollution ou les changements climatiques. Une peau sèche peut se manifester par des sensations de tiraillement, des rougeurs et une tendance à peler ou démanger.



Pour déterminer si votre peau est déshydratée ou sèche, observez les signes tels que la sensation de tiraillement, la texture et l'élasticité. Un test simple consiste à pincer votre peau et à observer combien de temps elle met à retrouver son état initial. Une récupération lente peut indiquer une déshydratation.

Les produits Kurku-ma, tels que le lait hydratant et la crème hydratante, sont formulés avec des ingrédients soigneusement sélectionnés pour répondre aux besoins spécifiques de chaque type de peau.

Le lait hydratant Kurku-ma contient de l'eau pour une hydratation en profondeur, de la glycérine pour retenir l'humidité, et de l'extrait de Curcuma Longa aux propriétés apaisantes et anti-inflammatoires.

De même, la crème hydratante Kurku-ma est enrichie en glycérine, en beurre de Karité pour nourrir la peau en profondeur, et en acide hyaluronique pour une hydratation optimale.

Ces formulations sont conçues pour renforcer la barrière cutanée et prévenir la déshydratation, offrant ainsi à votre peau l'hydratation dont elle a besoin pour rester souple, douce et éclatante.

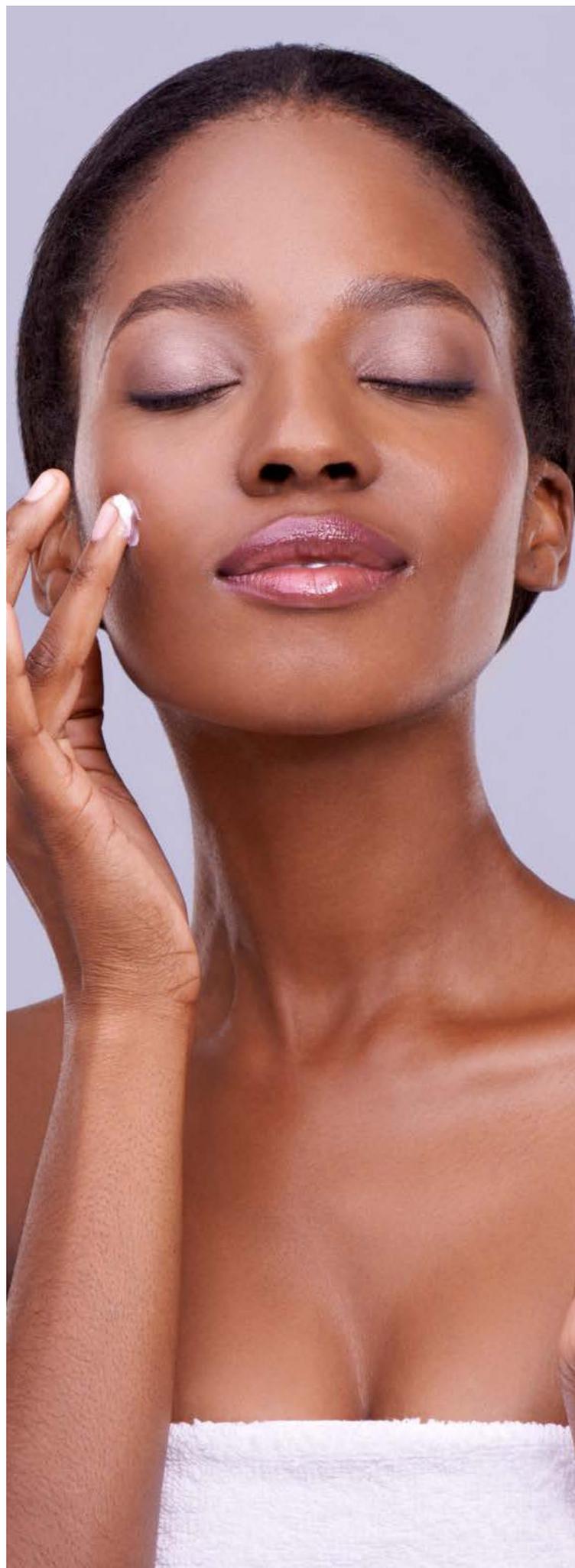


COMMENT CONSTRUIRE LA MEILLEURE ROUTINE POUR PEAU MIXTE AVEC KURKU-MA ?

Votre peau semble à la fois déshydratée et grasse ? Vous remarquez des imperfections en même temps que des ridules de déshydratation ? C'est ce qu'on appelle une peau "mixte".

Pas de panique, Kurku-ma a tout prévu pour résoudre cet épineux problème !

Suivez tous nos conseils de pros pour vous faire la meilleure routine de soins adaptés à votre peau !



QU'EST-CE QU'UNE PEAU MIXTE ?

La peau mixte est, comme son nom l'indique, une peau qui présente des caractéristiques multiples. Elle a, à ce titre, des besoins bien spécifiques. Il s'agit d'une peau qui peut être à la fois déshydratée tout en étant grasse sur certaines zones du visage.

Elle peut donc cumuler des effets de sécheresse avec des brillances voire des imperfections. Souvent sensible, la peau mixte exige des soins précis qui vont l'aider à se réparer et s'équilibrer, sans la brusquer.

COMMENT SAVOIR SI ON A LA PEAU MIXTE ?

Le plus souvent, la peau mixte se caractérise par une tendance grasse sur le front, le nez et le menton, et un aspect normal ou un peu sec sur le reste du visage. C'est une peau qui n'est pas parfaitement lisse et peut présenter des imperfections liées à la production de sébum, en même temps qu'une sensation d'inconfort due à sa déshydratation.

QUELLES SONT LES CAUSES DE LA PEAU MIXTE ?

La peau mixte est très commune, notamment chez les femmes de 20 à 35 ans. Elle peut être influencée par divers facteurs tels que l'âge, le mode de vie, les hormones et l'environnement extérieur. Le stress, une exposition excessive au soleil, une alimentation déséquilibrée peuvent tous aggraver la déshydratation ou favoriser les imperfections.



QUELLE ROUTINE BEAUTÉ POUR PEAU MIXTE ?

Prendre soin d'une peau mixte nécessite une certaine attention puisqu'il s'agit de la nourrir tout en l'hydratant, sans la surcharger ni la graisser.

Une bonne routine de soin de la peau commence par le démaquillage. C'est vraiment un geste indispensable pour bien nettoyer la peau et la débarrasser des impuretés qui peuvent l'asphyxier, freiner la régénération cellulaire ou bien entraîner l'apparition d'imperfections. Cette étape est obligatoire, même quand on n'est pas maquillée.

Ensuite, intégrez la lotion tonique suivie du sérum éclat, qui va non seulement hydrater votre peau en profondeur, mais aussi raviver son éclat pour vous offrir un teint lumineux instantané. Le sérum éclat est le champion de la jeunesse de la peau, parfaitement adapté à tous les types de peau et à tous les âges. Sa texture ultra légère et fluide s'absorbe rapidement, préparant ainsi votre peau pour la suite de votre routine sans laisser de résidus gras. Grâce à sa concentration en Aloe Vera et en glycérine, ce best-seller assure une hydratation continue tout au long de la journée, répondant ainsi aux besoins multiples de votre peau mixte en un seul produit.

Pour nourrir une peau mixte, c'est surtout côté crème que cela se joue. Si vous voulez une solution immédiate, vous pouvez faire confiance à la douceur de la crème hydratante & fortifiante. La couleur de son pot est un premier indice : dans cette crème tout n'est que douceur, luxe et volupté.

Cette crème hydratante a un vrai effet déstressant, idéale pour vous aider à équilibrer et apaiser votre peau mixte.. Une hydratation au top avec une peau nourrie et protégée des agressions quotidiennes. Et une texture toute légère qui fond littéralement au contact de la peau pour la laisser douce, lisse et apaisée.



CRÈME HYDRATANTE VISAGE

COMMENT L'INTÉGRER ET BIEN L'APPLIQUER DANS SA ROUTINE BEAUTÉ ?

Maintenir une peau hydratée au quotidien est d'une importance capitale pour préserver sa santé et sa beauté. Notre article vous dévoile tous les secrets pour intégrer efficacement une crème hydratante dans votre routine de soin de la peau, et surtout, comment l'appliquer correctement.

Une routine de soin adaptée est essentielle pour maintenir la santé et le bien-être de votre épiderme, constamment exposé au stress et aux agressions extérieures. La déshydratation cutanée, résultant de ces facteurs, peut accélérer le vieillissement prématuré de la peau, marqué par l'apparition précoce de ridules et de rides. C'est pourquoi l'hydratation constitue la pierre angulaire pour conserver une peau souple, élastique, douce et lumineuse. Découvrez en détail pourquoi la crème hydratante est votre précieuse alliée au quotidien.

POURQUOI APPLIQUER UNE CRÈME HYDRATANTE VISAGE EST-IL IMPORTANT ?

La crème hydratante joue un rôle crucial en fournissant à la peau des éléments nutritifs, de l'hydratation et des agents actifs essentiels pour maintenir son équilibre tout au long de la journée.

Elle agit également comme un bouclier protecteur contre la déshydratation en renforçant la barrière cutanée, qui peut être altérée par divers facteurs externes tels que la pollution, le vent, le soleil, les produits nettoyants agressifs, le tabagisme et le stress.

Lorsque cette barrière est compromise, la peau peut devenir sèche et déshydratée, provoquant une sensation désagréable de tiraillement. Les signes d'une peau déshydratée deviennent alors évidents : rougeurs, rugosité au toucher et une sensibilité accrue.

À QUEL MOMENT COMMENCER À UTILISER UNE CRÈME VISAGE ?

Il n'est jamais trop tôt pour intégrer une crème hydratante à votre routine quotidienne de soins de la peau. Cependant, dès l'âge de 20 à 25 ans, il devient essentiel d'ajouter des actifs spécifiques pour répondre aux besoins évolutifs de votre peau qui commence à réclamer des soins particuliers, non seulement pour préserver son hydratation, mais aussi pour contrer les premiers signes du vieillissement cutané.



Kurku-ma

C'EST VOUS QUI EN PARLEZ LE MIEUX !

Annie TRÈS BELLE DÉCOUVERTE LE KURKUMA

Je suis retraitée et donc je n'ai plus une peau de jeune femme et pourtant depuis que j'utilise Kurkuma, ma peau a très vite changé et une peau douce comme celle que j'ai aujourd'hui ça faisait très longtemps qu'elle n'avait pas été comme ça. J'adore vos produits tout comme j'adore le curcuma. Très belle découverte, je ne changerai plus.

Maud L'ENVOI EST RAPIDE ET SOIGNÉ

L'envoi est rapide et soigné : 1er bon point ! Mais, surtout, efficacité magique !!! J'ai de l'acné et des points noirs depuis l'adolescence (et j'ai aujourd'hui 42 ans)! Et mes 2 grossesses n'ont rien arrangé au contraire ! J'ai tout essayé : dermato, soins de parapharmacie, soins en institut... En vain ! Avec Kurku Ma, j'ai moins de boutons et de points noirs, mon grain de peau s'est affiné et j'ai bonne mine ! Pas encore parfait, mais je n'en suis qu'à 2 semaines d'utilisation ! Pourquoi n'ai je pas essayé cette gamme plus tôt ?! Plus que ravie !

S Carrey PRODUITS DÉCOUVERTS PAR HASARD SUR...FACEBOOK

J'Produits découverts par hasard sur internet... et c'est une belle surprise ! Le masque est vraiment top, facile à appliquer et rend la peau lumineuse et douce... Le sérum, que j'applique le matin, est très agréable et j'ai l'impression qu'il matifie ma peau ... Merci !!!

Rachidatou LEUR SERVICE CLIENT EST TRÈS ACTIF.

Leur service client est très actif. Et répond aux questions dans les détails. Je recommande les produits kurku Ma car c'est la meilleure

Chimene SATISFACTION TOTAL

Non seulement les produits son efficace, un personnel très accueillant, disponible à toute nos préoccupation et surtout très actif et réactif, franchement la qualité a tout les niveaux. Merci.

PRODUITS AU TOP

Produits au top
2 eme commandes pour moi
Avec plus de produits de la gamme

Lauren

Mimi UNE BELLE TROUVAILLE

J'ai découvert ces produits il y a peu sur les réseaux sociaux et j'étais un petit peu dubitative au départ. Finalement, après avoir testé le produit pendant deux semaines, [...] je ne compte pas en changer et surtout, ne plus partir sans !! C'est l'un des rares produits qui parviennent à réduire à ce point mes tâches de rousseurs et mes cicatrices d'acné. Du coup je l'utilise tous les jours sous mes crèmes, que ce soit la journée ou le soir. Ravie :)

**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





POURQUOI ET COMMENT LA PEAU VIEILLIT-ELLE ?

Le processus de vieillissement cutané représente un défi pour notre épiderme, car il se manifeste inévitablement par l'apparition de signes tels que les rides, les ridules et la perte de tonicité. Cependant, grâce aux avancées dans les soins de la peau spécifiquement conçus pour contrer ce phénomène, il est possible de redonner à votre teint fraîcheur et éclat.

Explorons ensemble les moyens de lutter contre le vieillissement cutané et de raviver la beauté naturelle de votre peau.

QU'EST-CE QUE LE VIEILLISSEMENT CUTANÉ ?

Le vieillissement cutané est un phénomène naturel qui affecte notre peau. Il s'agit d'un processus progressif, qui commence dès l'âge de 25 ans, avec l'apparition des ridules de déshydratation et de rides qui se forment selon nos différentes expressions faciales. Avec le temps, les rides d'expression peuvent devenir durables, marquant le visage de manière permanente.

Les zones les plus sensibles sont celles où la peau est la plus fine, comme le contour des yeux et le contour des lèvres. Le vieillissement cutané se manifeste également par l'apparition de défauts sur la peau, tels que les taches pigmentaires, la perte de tonicité et d'élasticité, les cernes et les poches sous les yeux et, bien sûr, les rides.

QUELLES SONT LES CAUSES DU VIEILLISSEMENT CUTANÉ ?

Le vieillissement cutané, bien que naturel, peut être accéléré par divers facteurs externes tels qu'une exposition excessive aux rayons UV, une hydratation insuffisante du visage, le tabagisme, la pollution ou un stress prolongé.

Se contenter d'utiliser une crème anti-rides dès l'âge de 30 ans ne suffit pas à prévenir un vieillissement prématuré de la peau. Il est crucial de comprendre les facteurs susceptibles d'influencer ce processus afin d'adopter les bonnes pratiques permettant de préserver la jeunesse et l'éclat de la peau le plus longtemps possible.

COMMENT PRÉVENIR ET CORRIGER LES SIGNES DU VIEILLISSEMENT CUTANÉ ?

Bien que le vieillissement cutané soit un processus naturel, il existe de nombreuses façons de contrer ses effets et de réduire l'apparence des signes du temps sur la peau.

PROTÉGEZ VOTRE PEAU DU SOLEIL

Il est indéniable que le bronzage est apprécié pour les nombreux bienfaits qu'il apporte à notre corps. Cependant, il est tout aussi crucial de protéger notre peau lors de l'exposition au soleil. Les rayons UV sont les principaux coupables du photovieillissement, un processus qui peut accélérer l'apparition de rides, de ridules, de taches pigmentaires et d'autres marques de vieillissement cutané. Ainsi, avant toute exposition au soleil ou aux lampes de bronzage, l'application d'une crème solaire est indispensable pour préserver la santé et la jeunesse de notre peau.

PRATIQUER LA GYMNASTIQUE FACIALE

Pour contrer la perte d'élasticité, vous pouvez également inclure des exercices de gymnastique faciale votre routine beauté. Il s'agit d'une série de mouvements très simples à faire qui aident à tonifier les muscles du visage en rendant la peau plus tonique et élastique. Quelques minutes par jour suffisent pour aider la peau à lutter contre la gravité et le vieillissement cutané. Il existe différents types d'exercices, spécifiques aux différentes zones du visage, comme les pommettes, le contour des lèvres, le contour des yeux et le front.

HYDRATER LA PEAU

Une peau bien hydratée se distingue par sa souplesse et son éclat. Intégrer une crème hydratante adaptée à vos besoins dans votre routine beauté est donc essentiel pour maintenir la santé et la vitalité de votre peau.

En plus de la crème hydratante, ne négligez pas l'étape du sérum dans votre routine quotidienne de soins de la peau. Le sérum éclat de Kurku-ma est un allié précieux qui revitalise la peau à plusieurs niveaux. Sa formule enrichie d'extrait de racine de Sophora Flavescens, de vitamine C+ et d'extrait de feuille d'Aloe Vera offre une hydratation intense et stimule la luminosité de la peau. Incorporer ce sérum à votre routine vous permettra de profiter pleinement de ses bienfaits, laissant votre peau éclatante et revitalisée.

Appréciez votre beauté unique avec confiance.



PARCE QUE NOUS CROYONS EN UNE APPROCHE HOLISTIQUE DE LA BEAUTÉ, NOTRE VISION DIFFÈRE. LA BEAUTÉ N'EST PAS QU'APPARENCE, MAIS AUSSI LA FAÇON DONT ON VIT, DONT ON SE SENT ET DONT ON AGIT.

Kurku-ma

NETTOYER VOTRE VISAGE EN DOUCEUR TOUT EN PRÉSERVANT SON ÉQUILIBRE NATUREL ET EN ÉVITANT TOUTE IRRITATION.

Se laver le visage est l'une des choses les plus faciles que nous faisons chaque jour. Pourtant, en raison de sa fréquence, il est très important de le faire correctement pour éviter de trop dessécher votre peau et obtenir le visage clair et éclatant que vous méritez.

- Commencez par vous laver les mains pour éviter de transférer des impuretés sur votre visage. Ensuite, humidifiez votre visage avec de l'eau tiède. Évitez l'eau chaude, qui peut irriter la peau, et l'eau froide, qui peut rendre le nettoyage inconfortable.
- Appliquez doucement un nettoyant adapté à votre type de peau. Préférez un nettoyant doux spécialement conçu pour votre visage. Massez votre visage avec des mouvements circulaires doux pour éliminer la saleté et les impuretés.
- Rincez abondamment à l'eau tiède pour éliminer tout résidu de nettoyant. Assurez-vous de retirer complètement le produit de votre peau.
- Séchez votre visage en tamponnant doucement avec une serviette propre et douce. Évitez de frotter vigoureusement, car cela peut irriter la peau.

En suivant ces étapes simples, vous pouvez vous assurer un nettoyage efficace et doux de votre visage, préservant ainsi sa santé et sa beauté naturelle.



DOUBLE NETTOYAGE : LA CLÉ D'UNE PEAU ÉCLATANTE

Nettoyer et nettoyer en profondeur sont deux pratiques qui se distinguent nettement. Se contenter de rincer son visage à l'eau et de le sécher avec une serviette ne constitue en aucun cas un nettoyage en profondeur (désolé messieurs, cela ne suffit pas). Les coréennes sont exemplaires dans leur approche du nettoyage de la peau, car elles comprennent que c'est la base essentielle d'une peau lumineuse et douce. Pour beaucoup d'entre elles, négliger cette partie est considéré comme un sacrilège. Ainsi, pour obtenir un nettoyage en profondeur, elles adoptent souvent la technique **du double nettoyage**, consistant à utiliser d'abord un nettoyant à base acqueuse, suivi d'un nettoyant à base d'eau.

Si vous vous questionnez sur la nécessité de nettoyer son visage deux fois, sachez que cette pratique, loin d'être un simple trait culturel coréen, est en réalité recommandée par de nombreux dermatologues.

Peut-être trouvez-vous cette méthode excessive, mais le nettoyage et la routine de soin de la peau peuvent également être perçus comme un moment de détente après une journée stressante.

Si le double nettoyage vous semble excessif, envisagez ceci : si vous consacrez du temps et de l'attention à votre visage le matin pour le sublimer, ne mérite-t-il pas les mêmes soins pour le démaquiller le soir ? Si vous aspirez vraiment à vous débarrasser de toutes les impuretés accumulées, le double nettoyage est la solution idéale.

COMMENT PROCÉDER ?

1. Démaquillage : on retire la majorité du maquillage avec un produit adapté ;
2. Premier nettoyage : on fait fondre les résidus de maquillage et les impuretés grâce à un nettoyant à base d'huile ;
3. Second nettoyage : on utilise ensuite un nettoyant à base d'eau pour éliminer toute trace de sueur et de saleté ;

L'utilisation d'une huile végétale est également une option mais attention à bien les choisir car certaines sont comédogènes comme l'huile de coco. Privilégiez également des nettoyants spécialement formulés pour une émulsification efficace et un rinçage facile à l'eau. Le gel nettoyant au curcuma va aider à décomposer et à éliminer l'excès de sébum et les impuretés comme le maquillage, les silicones et les écrans solaires.

Le matin, vous n'aurez pas à vous démaquiller, mais l'utilisation d'un gel nettoyant neutre et naturel vous permettra de vous débarrasser de tout le sébum et la sueur accumulés pendant la nuit, ainsi que de tout reste de produit de soin nocturne. Son utilisation est d'une grande simplicité, car vous le distribuez dans vos paumes puis vous le glissez sur votre visage, ce qui est très agréable. En le faisant, étalez-le uniformément sur tout votre visage en utilisant vos doigts et des mouvements circulaires doux.

ASTUCE KURKU-MA :

Bien que l'huile de ricin ou de noix de coco puisse être utilisée pour le nettoyage à l'huile, elles ont tendance à laisser des résidus huileux sur la peau. Il est donc recommandé d'opter pour des nettoyants spécialement formulés qui sont conçus pour s'émulsifier et se rincer facilement à l'eau.

Après avoir appliqué soigneusement le gel nettoyant sur votre visage, ajoutez de l'eau tiède pour faciliter son émulsion. Ces nettoyants, bien que simples en apparence, sont élaborés avec des technologies avancées pour garantir une efficacité optimale. Lorsqu'ils sont combinés avec de l'eau tiède, la plupart de ces nettoyants deviennent laiteux et se rincent facilement, assurant ainsi un nettoyage en profondeur. (À noter : l'eau froide n'est pas aussi efficace pour cette étape.)



Pour maximiser les bienfaits du nettoyage du visage, profitez de cette occasion pour pratiquer un massage facial rapide et revitalisant. Non seulement cela favorisera la circulation sanguine, mais cela contribuera également à un teint plus éclatant tout en procurant une agréable sensation de bien-être.

Les couches profondes de la peau sont riches en vaisseaux sanguins, et le massage du visage peut aider à stimuler cette microcirculation. Ce processus est particulièrement bénéfique en hiver et dans les climats froids, où la circulation cutanée peut diminuer, aggravant ainsi la sécheresse de la peau.

Lorsque vous massez votre visage, assurez-vous de travailler dans le sens des muscles pour éviter toute tension inutile sur la peau. En commençant sous les pommettes, utilisez les jointures de vos premiers doigts pour effectuer des mouvements ascendants vers le haut du visage. N'hésitez pas à appliquer une pression ferme mais douce, le nettoyant agissant comme une barrière protectrice.

Ensuite, utilisez vos articulations pour masser le long des côtés du nez jusqu'au front, puis redescendez le long de la mâchoire. Terminez en douceur en massant délicatement le contour des yeux, en partant du nez vers les tempes.

Une fois le massage terminé, rincez soigneusement votre visage à l'eau tiède et séchez-le en tapotant doucement avec une serviette propre. Vous êtes probablement familier avec cette étape. Après avoir nettoyé votre peau avec un gel nettoyant neutre, il est temps d'utiliser un nettoyant à base d'eau pour éliminer toute trace de sueur, de saleté ou de débris d'origine hydrique.

Pour cette étape, vous avez le choix entre un savon naturel ou une mousse nettoyante, en fonction de vos préférences et de ce qui convient le mieux à votre peau. Il est important de noter que la température de l'eau n'a pas d'importance lors de l'utilisation d'un nettoyant à base d'eau.

De plus, sachez qu'un nettoyant qui mousse n'est pas nécessairement plus efficace qu'un autre. La mousse n'ajoute pas d'avantages supplémentaires à un nettoyant, elle est simplement là pour offrir une expérience sensorielle agréable.





Deux petites lettres sur le nettoyage : le pH
Maintenant que vous savez comment nettoyer votre visage, passons à ce que vous utilisez pour le faire. Le choix du nettoyant est crucial dans votre routine de soins de la peau, et cela ne se limite pas à l'apparence sur le comptoir de votre salle de bains. C'est une question de science, plus précisément de pH.

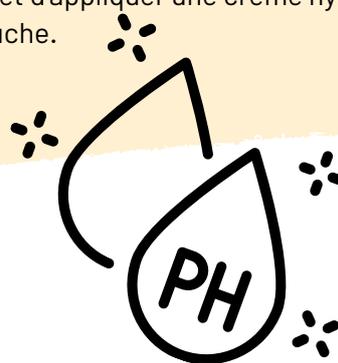
Comprendre le pH peut sembler complexe, mais une fois maîtrisé, il est facile de trouver un nettoyant adapté à votre peau. Le pH, qui varie de 0 à 14, indique le niveau d'acidité ou d'alcalinité d'une substance, 0 étant le plus acide, 14 le plus alcalin et 7 neutre. La peau en bonne santé a un pH légèrement acide, généralement autour de 5,5. Un pH trop acide peut entraîner des irritations et des éruptions cutanées, tandis qu'un pH trop alcalin peut provoquer une sécheresse et une rugosité.

Les nettoyants trop alcalins peuvent dessécher excessivement la peau, entraînant une irritation et une production excessive de sébum. D'autre part, les nettoyants trop acides peuvent ne pas nettoyer efficacement la peau. Il est donc essentiel de trouver un équilibre.

La peau est naturellement protégée par un manteau acide, composé de sébum et de sueur. Des facteurs environnementaux tels que la pollution et l'eau peuvent altérer ce manteau, rendant la peau plus vulnérable aux affections cutanées telles que l'eczéma et l'acné. C'est pourquoi il est crucial d'utiliser un nettoyant spécialement conçu pour le visage, qui respecte l'équilibre naturel de la peau.

ASTUCE KURKU-MA :

La peau du corps étant plus épaisse et moins sensible que celle du visage, elle peut tolérer un nettoyant au pH plus élevé. Cependant, il est important de choisir des produits qui n'assèchent pas la peau et d'appliquer une crème hydratante après la douche.



L'EFFET DU SOMMEIL SUR VOTRE PEAU

Une bonne nuit de sommeil ne fait pas que des miracles pour votre énergie et votre concentration, elle impacte également votre peau de manière significative. L'expression "sommeil de beauté" n'est pas sans raison ! Dans cet article, plongez dans l'effet profond du sommeil sur votre peau et découvrez comment une nuit de repos peut contribuer à votre éclat et à votre bien-être cutané.

DONNEZ UN COUP DE FOUET À VOTRE PEAU GRÂCE À UNE BONNE NUIT DE SOMMEIL

Votre rythme de sommeil joue un rôle crucial dans votre santé globale et se reflète également dans l'état de votre peau. Une nuit de sommeil adéquate peut véritablement revitaliser votre peau.

Pendant que vous dormez, votre corps se repose et votre peau se libère de la nécessité de se défendre contre les agressions extérieures telles que la pollution atmosphérique et les rayons du soleil. Cela permet une meilleure circulation sanguine dans votre peau, vous offrant ainsi un teint frais au réveil !

En revanche, le manque de sommeil peut priver votre peau de sa capacité de récupération optimale. Même en utilisant les meilleurs produits de soins, une nuit de repos insuffisante peut compromettre leurs effets. C'est pourquoi, en tant qu'adultes, il est recommandé de viser environ 7 à 9 heures de sommeil par nuit pour maintenir une peau éclatante et en bonne santé.



Conséquences d'un manque de sommeil pour votre peau

Un sommeil insuffisant peut avoir de multiples répercussions négatives sur la peau.

AUGMENTATION DU STRESS :

Le manque de sommeil peut entraîner une augmentation de la production de l'hormone du stress, le cortisol. Cette augmentation peut contribuer à des problèmes tels qu'une pression artérielle élevée et un taux de sucre sanguin accru.

APPARITION DE BOUTONS :

Un niveau élevé de cortisol peut également stimuler la production de sébum, ouvrant les pores et favorisant l'apparition de boutons, d'inflammations et de points noirs.

ACCÉLÉRATION DU VIEILLISSEMENT CUTANÉ :

Le manque de sommeil peut diminuer la production de collagène, une protéine essentielle pour la fermeté et l'élasticité de la peau. De plus, une baisse de la production de mélatonine peut entraîner un teint terne et fatigué.

ASSÈCHEMENT DE LA PEAU :

Le cortisol peut également réduire la production d'acide hyaluronique, un élément crucial pour l'hydratation de la peau, entraînant ainsi une peau plus sèche et terne.

FORMATION DE POCHE ET DE CERNES :

Le manque de sommeil peut provoquer une dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui peut conduire à l'apparition de cernes et de poches sous les yeux.

POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VOTRE SOMMEIL ET PRÉSERVER LA SANTÉ DE VOTRE PEAU, VOICI TROIS CONSEILS :

- 1** Évitez la caféine et la théine avant le coucher. Ils peuvent perturber votre sommeil. Optez plutôt pour des alternatives comme des tisanes, du lait chaud ou des boissons sans caféine pour favoriser un meilleur repos nocturne.
- 2** Optez pour des repas légers le soir. Les repas lourds juste avant le coucher peuvent interférer avec votre digestion et perturber votre sommeil.
- 3** Limitez votre exposition aux écrans avant de dormir. La lumière bleue des écrans peut perturber votre rythme circadien et affecter la qualité de votre sommeil. Privilégiez des activités relaxantes telles que la lecture ou la méditation avant de vous coucher pour favoriser un sommeil réparateur.



En suivant ces conseils simples mais efficaces, vous pouvez non seulement améliorer la qualité de votre sommeil, mais aussi protéger la santé et la jeunesse de votre peau. En veillant à un sommeil suffisant et de qualité, vous permettez à votre peau de se régénérer efficacement et de conserver son éclat naturel.

BARRIÈRE CUTANÉE ENDOMMAGÉE :

que faire et comment la protéger ?

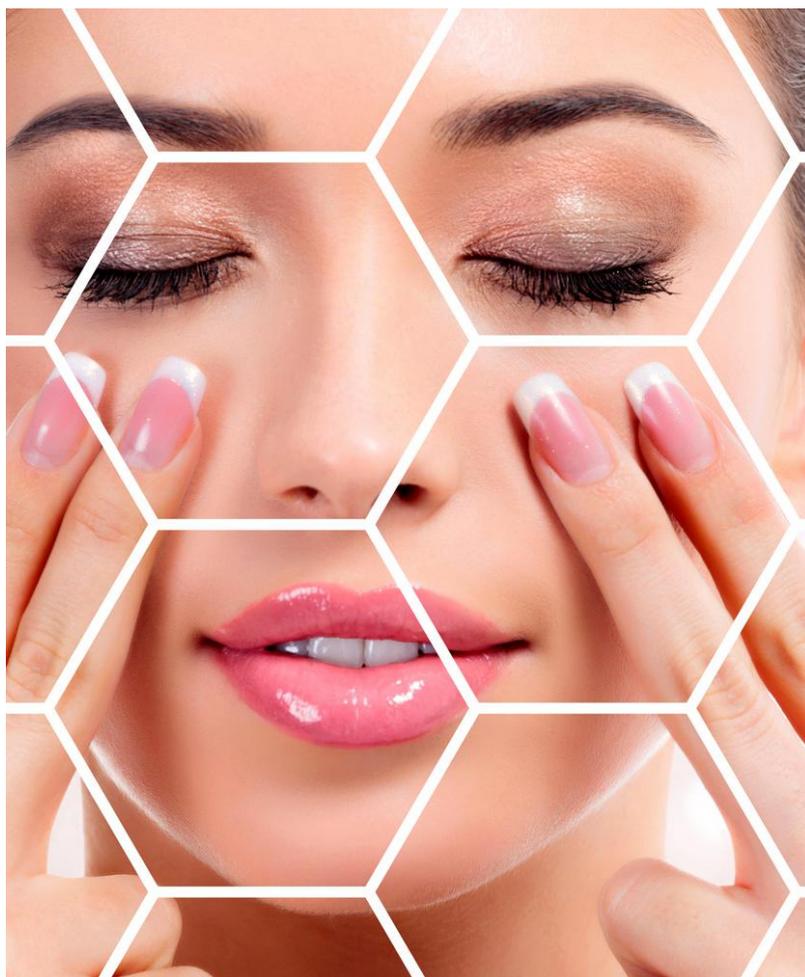
Dans le monde de la beauté et des soins de la peau, la barrière cutanée joue un rôle essentiel. C'est notre première ligne de défense contre les agressions extérieures telles que la pollution, les rayons UV, et même les produits chimiques présents dans certains produits de soins. Dans notre dernier numéro, nous explorons les différentes façons de protéger et de renforcer cette barrière naturelle pour une peau saine et éclatante. Découvrez les conseils d'experts et les produits recommandés pour une routine de soins complète et efficace.

QU'EST-CE QUE LA BARRIÈRE CUTANÉE ?

Chaque strate de votre peau remplit une fonction distincte. La couche cornée, également connue sous le nom de barrière cutanée, peut être comparée à un mur de briques.

Dans cette métaphore, la membrane lipidique, composée de céramides, de cholestérol et d'acides gras, agit comme le mortier qui maintient ensemble les cellules de la peau appelées cornéocytes. En d'autres termes, la barrière cutanée constitue votre première ligne de défense contre les éléments extérieurs tels que la pollution, les toxines et les infections. Elle contribue également à réguler la température de votre corps et à prévenir la perte d'eau par la peau.

Ce "mur de briques" représente littéralement la frontière entre les couches profondes de votre peau et vos organes internes, et le monde extérieur. Sans cette barrière épidermique, des contaminants tels que les allergènes, les polluants et les virus pourraient pénétrer dans votre organisme.



QU'EST-CE QUI ENDOMMAGE LA BARRIÈRE CUTANÉE ?

Bien que la barrière cutanée puisse jouer un rôle crucial dans la protection contre les influences extérieures nocives, elle peut néanmoins être compromise par divers facteurs. Voici quelques éléments qui peuvent endommager la barrière cutanée :

- exposition au soleil ;
- présence d'allergènes dans l'environnement et pollution ;
- utilisation de cosmétiques et de savons qui éliminent les huiles naturelles de la peau, ainsi que des produits hydratants et alcalins perturbant le pH cutané ;
- faible humidité ou air sec ;
- processus de vieillissement ;
- situations stressantes.

Certains ingrédients comme les acides alpha-hydroxy, l'acide rétinoïde, les acides bêta-hydroxy et les acides aminés des fruits, qui, s'ils sont mal utilisés, peuvent affaiblir les défenses naturelles de la peau contre les infections bactériennes et les dommages environnementaux.

En outre, des actions spécifiques telles que les douches très chaudes, l'exfoliation excessive ou l'application de substances agressives sur la peau peuvent également endommager la barrière cutanée.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES D'UNE BARRIÈRE CUTANÉE ENDOMMAGÉE ?

Taches rugueuses et squameuses : Lorsque la barrière cutanée est compromise, la peau peut devenir rugueuse au toucher et présenter des zones squameuses ou des plaques de sécheresse. Ces zones peuvent être inconfortables et difficiles à traiter avec les produits habituels.

Risque accru d'infections cutanées : Une barrière cutanée affaiblie rend la peau plus vulnérable aux infections bactériennes, fongiques ou virales. Les coupures, les égratignures ou les zones irritées peuvent être plus susceptibles de s'infecter, ce qui peut entraîner des problèmes de peau plus graves.

Réactions allergiques plus fréquentes :

Lorsque la barrière cutanée est compromise, des substances irritantes ou allergènes peuvent pénétrer plus facilement dans la peau, déclenchant des réactions allergiques. Ces réactions peuvent se manifester par des rougeurs, des démangeaisons, des gonflements ou des éruptions cutanées.

Inflammation cutanée :

Une barrière cutanée endommagée peut entraîner une inflammation de la peau, qui se manifeste souvent par des rougeurs, des gonflements, des sensations de chaleur et parfois même des douleurs. L'inflammation peut rendre la peau plus sensible et inconfortable, et peut également aggraver d'autres problèmes cutanés préexistants.

En résumé, la détérioration de la barrière cutanée peut avoir un impact significatif sur la santé et l'apparence de la peau, en entraînant divers symptômes qui peuvent nécessiter une attention particulière et des soins adaptés.



COMMENT RÉPARER UNE BARRIÈRE CUTANÉE ENDOMMAGÉE ?

Si vous remarquez des dommages à votre barrière cutanée, il est essentiel d'apporter des ajustements simples à votre routine de soin de la peau pour favoriser la réparation. Voici quelques recommandations :

- Optez pour des **produits non parfumés** : les produits parfumés peuvent irriter davantage une barrière cutanée fragilisée. Privilégiez donc des produits non parfumés, plus doux pour la peau.
- Utilisez un **nettoyant doux et hydratant** : évitez les nettoyants agressifs qui peuvent assécher encore plus la peau. Optez plutôt pour un nettoyant doux qui nettoie tout en préservant l'hydratation naturelle de la peau.
- **Réduire l'exfoliation** : Lorsque la barrière cutanée est endommagée, il est préférable d'éviter les exfoliants qui pourraient aggraver la situation en irritant davantage la peau.

La restauration de la barrière cutanée passe également par l'utilisation quotidienne d'une crème hydratante adaptée. La crème hydratante et fortifiante de Kurku-ma est formulée avec des ingrédients tels que la glycérine et le squalane, qui agissent ensemble pour maintenir l'hydratation de la peau, remplacer les lipides essentiels, et former une barrière protectrice à la surface de l'épiderme.

En intégrant cette crème à votre routine de soin de la peau, vous fournissez à votre peau les nutriments nécessaires pour favoriser sa réparation et sa santé globale.

COMMENT PROTÉGER VOTRE BARRIÈRE CUTANÉE ENDOMMAGÉE ?

Pour maintenir la santé de votre barrière cutanée, il est crucial de la protéger contre les éléments et les facteurs susceptibles de causer des dommages, tout en veillant à son hydratation régulière. Voici quelques suggestions pour éviter d'altérer la barrière cutanée :

- Utilisez un **écran solaire à large spectre**, tel que La Roche-Posay Anthelios Melt-in Milk Sunscreen SPF 100. Il est apprécié pour sa haute protection contre les rayons UVA et UVB, sa texture agréable, et son efficacité sur tous les types de peau.
- Appliquez une crème hydratante après une douche tiède pour retenir l'humidité et maintenir l'équilibre hydrique de la peau.
- Évitez d'utiliser des gommages pour le visage et des luffas* en tant qu'exfoliants physiques, car ils peuvent aggraver les dommages cutanés.
- Optez pour des produits hydratants et des savons doux qui n'assèchent pas la peau et préservent son hydratation naturelle.
- Utilisez une crème barrière spécialement formulée pour renforcer et protéger la barrière cutanée des agressions extérieures.
- Intégrez le sérum à la vitamine C ou tout autre antioxydant à votre routine de soin de la peau pour aider à protéger la peau des dommages environnementaux.
- Évitez les environnements chauds et secs, ainsi qu'une exposition prolongée au froid, qui peuvent tous deux compromettre la santé de la barrière cutanée.



TOUT SAVOIR SUR LA LOTION TONIQUE

Un essentiel de votre routine Kurku-ma

Une fois votre double nettoyage terminé, il est temps de passer à l'application d'un tonique. Mais à quoi peut bien servir cette étape supplémentaire ? On vous explique ! Le pH de votre peau est crucial pour maintenir son équilibre et sa santé, et les toniques bien formulés sont conçus pour rétablir cet équilibre après l'utilisation de nettoyants. Grâce aux avancées technologiques, de moins en moins de nettoyants sont alcalins. De ce fait, les toniques modernes se concentrent davantage sur l'hydratation et la fortification de la barrière cutanée, contribuant ainsi à préserver la douceur et la protection de votre peau.

En Corée, les toniques les plus populaires sont souvent appelés sérum activateur, rafraîchisseur, adoucisseur de peau, ou simplement "peau". Ils sont doux et axés sur la protection du manteau acide et l'hydratation. Par exemple, la lotion tonique Kurku-ma est riche en nutriments, en humectants comme la glycérine, qui aident la peau à retenir l'humidité, et en céramides, qui aident les cellules cutanées à se lier.

L'utilisation d'un tonique devrait être une étape essentielle de votre routine de soins de la peau, aussi bien le matin que le soir. Considérez le tonique comme une préparation de votre peau pour les étapes suivantes de votre routine. Imaginez votre peau comme une éponge desséchée : si vous essayez d'appliquer une crème épaisse sur une éponge sèche, elle ne l'absorbera pas bien.

En revanche, une éponge légèrement humide absorbera plus facilement la crème. C'est exactement ce que fait le tonique : il prépare votre peau à absorber les produits de soin suivants de manière plus efficace.

En intégrant cette étape dans votre routine quotidienne, vous assurerez à votre peau une tonicité et une hydratation optimales, pour un teint toujours éclatant et en pleine santé. Profitez de la science et de l'innovation des soins de la peau avec Kurku-ma, et révélez la beauté naturelle de votre peau.

POURQUOI UTILISER UNE LOTION TONIQUE ?

- Rééquilibrer le pH de la peau : Après le nettoyage, votre peau peut être déséquilibrée. Un tonique aide à restaurer cet équilibre.
- Hydratation supplémentaire : Les toniques sont formulés pour hydrater la peau, aidant ainsi à maintenir son éclat naturel.
- Préparation à l'absorption : Un tonique permet à votre peau d'absorber plus efficacement les sérums et crèmes que vous appliquez ensuite.

COMMENT UTILISER LA LOTION TONIQUE ?

Pour tirer le meilleur parti de votre tonique, utilisez-le matin et soir après le nettoyage de votre peau. Appliquez-le sur votre visage et votre cou. Tapotez délicatement avec les doigts pour faire pénétrer le produit, ce qui permet à tous les ingrédients hydratants et apaisants de bien s'imprégner.

ASTUCE KURKU-MA :

Transvasez votre tonique dans un flacon spray pour une application plus facile et rapide. Vaporisez-le sur l'ensemble de votre visage et de votre cou, puis faites pénétrer en tapotant délicatement avec les doigts. Cette méthode permet à votre peau de recevoir une hydratation uniforme et d'être parfaitement préparée pour les étapes suivantes de votre routine de soins.

LA GAMME SOIN VISAGE & COU KURKU-MA



GEL NETTOYANT EXFOLIANT AU CURCUMA

L'allié parfait pour préparer votre peau à l'application du masque au curcuma. Il nettoie délicatement mais efficacement, éliminant les impuretés, les résidus de maquillage, les bactéries et l'excès de sébum, pour que le masque puisse agir en profondeur. 50 ml

24,00€ 29,00€



SUPER SÉRUM ÉCLAT ANTI-TÂCHES

Éliminez les taches sombres & d'hyperpigmentation ainsi que les imperfections tenaces (Acné, boutons, points noirs...) et obtenez naturellement une peau douce et éclatante grâce au Curcuma. 30 ml

29,00€

MASQUE ANTI-IMPERFECTIONS + SÉRUM ÉCLAT OFFERT

Avec Kurku-ma, fini les imperfections tenaces (Taches sombres d'hyperpigmentation, acné, boutons, points noirs, rougeurs...) pour une peau saine, hydratée et équilibrée qui respire. 120 gr.

39,00€ 59,00€



LOTION TONIQUE PURIFIANTE AU CURCUMA

Préparez votre peau à recevoir les soins Kurku-ma. Rééquilibrez le pH de la peau après le nettoyage, retirez les derniers résidus post-nettoyage et préparez la peau à recevoir d'autres produits de soins.

Adaptés à toutes les peaux même les plus sensibles (Homme & Femme, toutes les teintes et textures). 150 ml.

24,00€ 29,00€



CRÈME HYDRATANTE & FORTIFIANTE

L'étape finale de la routine de soin Kurku-ma. Après utilisation du masque, certaines peaux peuvent être un peu sèches. Il faut donc impérativement l'hydrater afin d'éviter qu'elle ne soit agressée. Le rôle de notre crème hydratante est donc de fournir et retenir l'hydratation dans la peau et de préserver sa santé et sa souplesse. 50 gr.

26,00€ 34,00€



HUILE NOURRISSANTE PROTECTRICE

L'huile crée une barrière légère qui aide à maximiser les effets de l'hydratation et des soins précédents, à nourrir la peau en profondeur et la protéger de la pollution quotidienne.

Parfaite pour une utilisation après le masque, cette huile luxueuse enrichie en curcuma et en nutriments essentiels laisse la peau incroyablement douce, lisse et radieuse. Elle renforce l'action du masque en apportant une hydratation supplémentaire et un éclat sain à votre peau. 30 ml.

26,00€ 34,00€



LES CONSEILS D'ADELINE

Notre experte beauté



Découvrez ses conseils pour maximiser l'utilisation de vos produits, hydrater efficacement votre peau, préparer votre maquillage et prendre soin de vos cheveux en un clin d'œil.

UTILISEZ LE SURPLUS DE SOIN CONTOUR DES YEUX SUR VOS LÈVRES.

La peau du contour des yeux et celle des lèvres ont beaucoup en commun : elles couvrent des parties très mobiles du visage et sont dépourvues de glandes sébacées, ce qui les rend plus sujettes à la sécheresse et au vieillissement prématuré. Pour une hydratation optimale, utilisez le surplus de votre soin contour des yeux sur vos lèvres. Ces produits sont formulés pour éviter les risques d'allergie ou d'irritation, donc aucun souci à les appliquer sur la bouche. Une astuce pratique pour maximiser l'utilisation de vos produits !

APPLIQUEZ VOTRE CRÈME CORPS SUR PEAU HUMIDE.

Pour une hydratation maximale, appliquez votre crème pour le corps sur une peau encore légèrement humide après la douche. L'eau aide la crème à pénétrer plus efficacement, formant un film protecteur qui retient l'hydratation. Évitez cependant de trop essuyer votre peau ou de laisser trop d'eau, ce qui pourrait diluer la crème et réduire son efficacité.

UTILISEZ UN SPRAY FIXATEUR COMME BASE DE MAQUILLAGE.

Le spray fixateur de maquillage est conçu pour prolonger la tenue de votre maquillage, mais il peut aussi servir de base. Appliquez quelques pulvérisations avant le maquillage pour hydrater et préparer votre peau. Les sprays matifiants aident à contrôler la brillance et à maintenir le maquillage en place toute la journée, tandis que les sprays hydratants améliorent l'adhérence du maquillage.

SÉCHEZ VOS CHEVEUX AVEC UN T-SHIRT EN COTON

Pour protéger vos cheveux fragiles et éviter la casse, remplacez votre serviette éponge par un vieux t-shirt en coton pour les sécher. Les fibres douces du coton sont moins agressives et plus respectueuses de la structure capillaire, ce qui réduit les risques de dommages.

ALLER À L'ESSENTIEL POUR GAGNER DU TEMPS DANS VOTRE ROUTINE DE SOINS.

Pour gagner du temps au quotidien, commencez par réduire le contenu de votre vanity beauté. En soin, comme en maquillage, il est inutile de conserver des produits inadaptés ou que vous n'aimez plus. Faites un tri régulier pour éliminer ces produits et concentrez-vous sur ceux qui répondent réellement à vos besoins.

Pourquoi garder une crème entamée depuis plus d'un an ou un soin qui ne vous a pas convaincue ? La réponse est souvent « au cas où » ou « ça a coûté tellement cher ! ». En réduisant vos produits au strict nécessaire, vous simplifiez votre routine et préservez votre énergie.

Ciblez précisément les besoins de votre peau pour établir une routine efficace. Kurku-ma vous guide en ligne pour créer une routine adaptée à votre type de peau. Une fois établi, nous vous accompagnons pour mettre en place et suivre votre protocole de soins personnalisé, vous motivant à prendre ces moments précieux pour vous. Votre vanity beauté devrait contenir les soins indispensables :

- Nettoyant doux
- Gommage
- Masque
- Crème hydratante protectrice adaptée à votre type de peau
- Soin de nuit régénérant
- Lait hydratant pour le corps

Selon vos besoins spécifiques, des soins ultra-ciblés peuvent compléter ces incontournables : un sérum anti-tâches, correcteur d'imperfections, protection solaire, etc.

En adoptant ces astuces et en simplifiant votre routine beauté, vous gagnerez du temps et prendrez soin de vous de manière efficace et plaisante.





Un maquillage réussi repose sur l'utilisation de pinceaux adaptés à chaque produit et zone du visage. Teint, yeux, lèvres... Voici les pinceaux essentiels à avoir sous la main pour une mise en beauté impeccable.

LES INDISPENSABLES DU MAQUILLAGE

QUELS PINCEAUX POUR UN MAQUILLAGE PARFAIT DU TEINT ET DES YEUX ?



Le pinceau plat : l'indispensable pour un teint parfait



C'est le pinceau basique et indispensable de toute adepte du maquillage. On l'utilise pour appliquer son fond de teint ou sa BB cream. Comment l'utiliser ? On imprègne bien le pinceau de fond de teint et on le balaie sur le dos de la main pour ôter l'excédent. Les bons gestes : des petits va-et-vient sur l'ensemble du visage comme si on peignait une toile.



Le pinceau pour l'anti-cernes

Pour appliquer l'anti-cernes, on utilise un petit pinceau plat. Comme sa version plus grande, il permet d'appliquer le produit de manière uniforme et sans traces. Pratique pour corriger les imperfections !

Le pinceau "œuf" pour fixer



Avec sa forme originale, il ressemble – de loin – à une brosse à recharger. Cependant, il n'est pas question de dégager les angles avec ce pinceau. On le réserve à l'application de la poudre destinée à fixer le maquillage !



Le pinceau rond multi-fonctions

Ce pinceau, parmi les plus classiques, a plusieurs utilisations. Plutôt gros, il permet de réaliser un maquillage naturel et homogène. On l'utilise notamment pour appliquer la poudre sur l'ensemble du visage. Comment l'utiliser ? Plongez légèrement le pinceau dans la poudre, puis tapotez-le sur le dos de la main pour enlever l'excédent. Ensuite, effleurez l'ensemble du visage avec des mouvements circulaires.

Le pinceau kabuki pour réchauffer le teint



Pour matifier le teint, appliquez la poudre avec le pinceau kabuki sur la zone T (le front et l'arête du nez). Pour réchauffer le teint, appliquez sur les bombés du visage.



Le pinceau pour le contouring

Les adeptes du contouring possèdent forcément le pinceau "sculpteur" dans leur trousse de maquillage. Avec ses poils ras, il permet d'appliquer le maquillage de manière nette et précise, idéal pour accentuer les jeux de lumière. Parfait pour réaliser un contouring à la Kim K !

Le pinceau éventail pour illuminer



Sa forme en éventail permet de balayer les excédents de matière sans les « écraser » sur la peau. On l'utilise pour appliquer l'enlumineur de manière naturelle et subtile.

VOS QUESTIONS, NOS RÉPONSES



Dois-je appliquer une protection solaire lorsque le temps est nuageux ? ✨

Henda. 41 ans

Oui, même par temps nuageux, il est conseillé d'appliquer votre SPF.

Même pendant les mois d'hiver, les rayons UV nocifs peuvent encore pénétrer à travers les nuages et même les fenêtres, vous exposant ainsi à des dommages cutanés sévères.

Les dommages causés par le soleil peuvent entraîner l'apparition de taches brunes, de rides et, dans certains cas, de cancer de la peau.

Quelle est la meilleure méthode pour maintenir une peau équilibrée ? ✨

Isana. 26 ans

Pour maintenir une peau équilibrée, adoptez une routine de soin de la peau cohérente et évitez les produits chimiques agressifs qui peuvent décaper la peau et provoquer des imperfections.

En complément, adoptez une alimentation saine et équilibrée, basée sur des produits non transformés comme les fruits et légumes. Ces aliments sont riches en nutriments et vitamines bénéfiques pour la santé de votre peau.

N'oubliez pas de vous protéger contre les rayons UV en appliquant quotidiennement un écran solaire, même par temps nuageux.

Enfin, veillez à gérer votre stress et à dormir suffisamment, car ces facteurs influencent également l'apparence et la santé de votre peau.



Puis-je mélanger mes sérums à ma crème hydratante ? ✨

Ludivine. 43 ans

Il n'est pas recommandé de mélanger vos sérums avec votre crème hydratante, et la raison est assez simple. Appliquer d'abord le sérum permet à ses ingrédients actifs de mieux pénétrer la peau et d'agir efficacement. Les sérums sont formulés pour délivrer des concentrations élevées d'ingrédients actifs qui ciblent des problèmes spécifiques de la peau, comme les rides, les taches pigmentaires ou l'acné. Ensuite, la crème hydratante scelle l'hydratation et crée une barrière protectrice sur la peau. Cette barrière empêche la perte d'humidité et protège la peau des agressions extérieures. En appliquant la crème hydratante après le sérum, vous assurez que le sérum reste en contact étroit avec votre peau et qu'il peut pleinement exercer ses effets bénéfiques.

Suivre cette méthode d'application en deux étapes assure une absorption optimale des produits, maximise leurs bienfaits pour votre peau, et maintient l'intégrité et l'efficacité de chaque produit.



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



EXPOSITION AU SOLEIL : TROUVER L'ÉQUILIBRE IDÉAL

Le soleil est un allié précieux pour notre peau, mais une surexposition peut entraîner des conséquences graves.

Apprenez à bénéficier de ses avantages tout en évitant ses méfaits.

Les Bienfaits du Soleil

Une exposition modérée au soleil est bénéfique pour la santé. Elle favorise la synthèse de la vitamine D, essentielle pour fixer le calcium et renforcer nos os. De plus, le soleil peut apaiser certaines affections cutanées comme l'acné grâce à ses propriétés anti-inflammatoires. Enfin, il joue un rôle crucial dans notre bien-être psychologique en stimulant la production d'endorphines.

Les Dangers de l'Exposition Excessive

Cependant, il est important de rester vigilant face aux dangers d'une exposition excessive. Les coups de soleil sont le signe le plus évident, mais à long terme, une surexposition peut entraîner des brûlures cutanées augmentant les risques de cancer de la peau. Une peau trop exposée vieillit prématurément, avec des rides, des taches pigmentaires et une perte d'élasticité. Les rayons UV sont également la cause principale des cancers cutanés comme les mélanomes, endommageant l'ADN des cellules.

Comment se Protéger

Pour profiter du soleil en toute sécurité, voici quelques conseils pratiques :

- Utilisez une crème solaire à haute protection et renouvelez son application régulièrement.
- Évitez de vous exposer au soleil entre 12 h et 16 h, période où les rayons UV sont les plus intenses.
- Portez des vêtements couvrants, un chapeau et des lunettes de soleil pour protéger votre peau et vos yeux.
- Prenez des pauses à l'ombre pour permettre à votre peau de se reposer.

**Surveillez
régulièrement
votre peau pour
détecter d'éventuels
changements ou
anomalies.**



Protection Solaire

DÉMYSTIFIER LES IDÉES REÇUES

Les compléments alimentaires protègent des UV : **FAUX**

Il est souvent entendu que consommer des compléments alimentaires avant de partir en vacances peut réduire les coups de soleil. En réalité, ils ne remplacent pas l'application régulière de crème solaire. Ces compléments peuvent renforcer la résistance de la peau mais ne sont pas suffisants pour une protection complète contre les UV.

Les indices élevés freinent le bronzage : **FAUX**

Beaucoup pensent qu'un indice SPF élevé empêche de bronzer. En vérité, un SPF 50 ou plus protège mieux la peau et assure une exposition plus saine, permettant un bronzage de meilleure qualité et plus durable. De plus, cela aide à prévenir le vieillissement prématuré.

Les crèmes solaires font briller le visage : **FAUX**

Certaines peaux, particulièrement les peaux mixtes, ressentent une sensation collante après l'application de crème solaire, et pensent donc que toutes les crèmes sont ainsi. En réalité, il existe des formules matifiantes spécialement conçues pour absorber l'excès de sébum et offrir une finition sèche.

Être dans l'eau empêche les coups de soleil : **FAUX**

Il est important de comprendre que l'eau n'arrête pas les rayons UV. Au contraire, l'eau peut réfléchir les rayons solaires et augmenter leur intensité. L'utilisation de crèmes solaires résistantes à l'eau est donc indispensable pour toute activité aquatique.

Les produits solaires sont néfastes pour les écosystèmes marins : **FAUX**

Il est souvent dit que les crèmes solaires contribuent à la dégradation des récifs coralliens. Bien que certaines substances puissent avoir un impact, de nombreuses marques offrent désormais des produits respectueux des océans. Vérifiez les labels pour choisir des options écologiques.

Pour une protection optimale, il est recommandé d'appliquer 2 mg de produit par cm² de peau, soit l'équivalent d'une balle de ping-pong pour le corps. Renouvelez l'application toutes les deux heures et après chaque baignade.



Dream & Spa

Un moment hors du temps



PARENTHÈSE DETENTE & BIEN-ÊTRE

ADRESSE COUP DE COEUR

Pour les couples en quête de bien-être, Dream & Spa est une destination incontournable.

Deux formules s'offrent à vous : la formule Découverte Spa, idéale pour ceux qui souhaitent profiter des bienfaits du spa sans hébergement, et la formule Nuitée, pour ceux qui désirent prolonger cette parenthèse enchantée et se réveiller dans un cadre idyllique.

Chez Dream & Spa, chaque détail est pensé pour vous permettre de vous reconnecter avec votre partenaire.

DREAM & SPA

Vivez une expérience unique dans la romantique room de Dream & Spa, un véritable havre de paix parfaitement adapté aux couples en quête d'intimité et de relaxation.

Évadez-vous du stress quotidien en profitant du spa privé avec ses bulles apaisantes et du réconfort du sauna. Préparez des repas savoureux dans la cuisine moderne entièrement équipée.

La terrasse, quant à elle, est l'endroit idéal pour vous détendre ensemble et profiter de moments complices inoubliables.

**155 Rue du 14 juillet,
62221 Noyelles-sous-Lens
Tél. : 06 16 90 53 02
Email : dreamandspa62221@gmail.com**

DÉCOUVREZ LA LOVE ROOM POUR 2 PERSONNES

Gîte de 55 m²

Entrée indépendante / Télévisions / Salon /
Canapé / Spa privé / Sauna privé

1 Chambre séparée

Lit king size 180x200

1 Salle d'eau

Douche à l'italienne / Vasque / Sèche-cheveux /
Sèche-serviettes

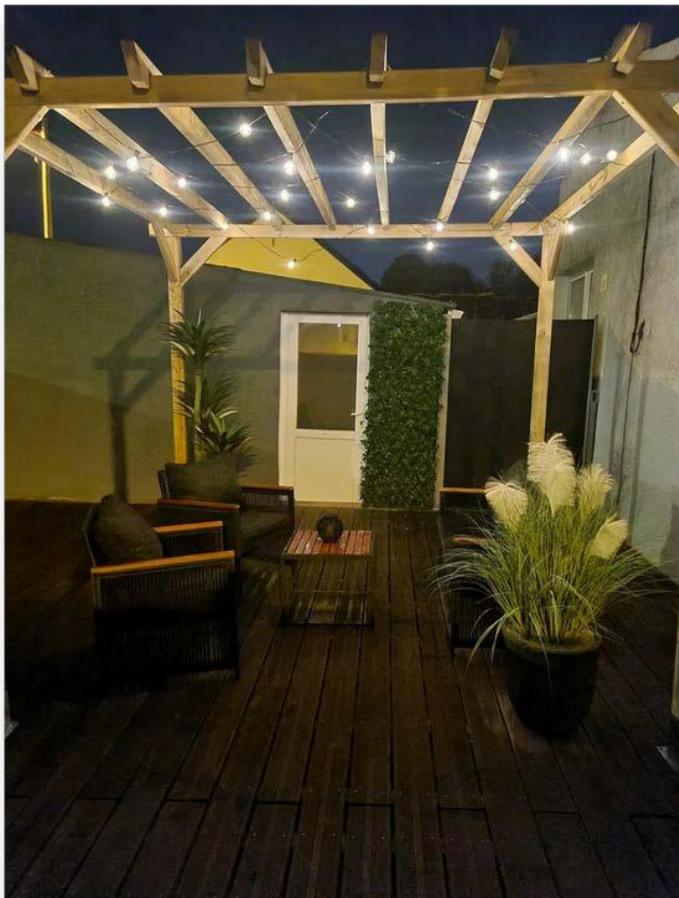
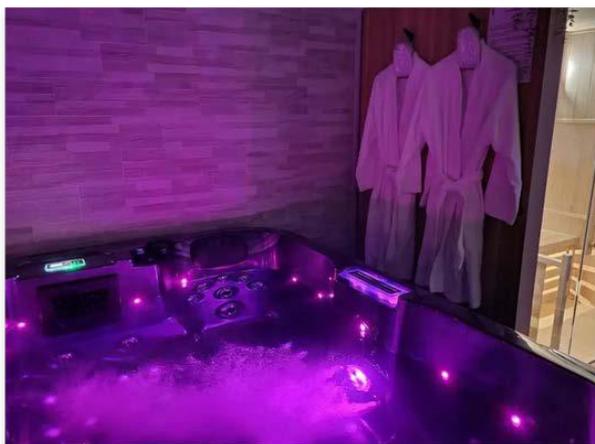
Cuisine

Réfrigérateur / Micro-ondes / Plaques de cuisson /
Machine à café / Grille-pain

Extérieur

Terrasse privée / Salon de jardin / Coin détente
(transats, etc..)

- Wi-Fi gratuit
- Parking privé
- Jardin clos
- Draps inclus



La terrasse est un véritable écrin de sérénité, où vous pourrez vous détendre dans des fauteuils confortables ou bronzer sur des transats moelleux sous un parasol exotique style Hawaïen.

Le soir venu, les guirlandes lumineuses créent une ambiance féérique, parfaite pour des moments de complicité sous les étoiles. Profitez du calme et de la beauté de cet espace extérieur pour renforcer vos liens et créer des souvenirs inoubliables ensemble. pour rendre votre séjour inoubliable.

Pour accompagner votre moment de détente, Dream & Spa propose plusieurs options :

- Planche de charcuterie, planche de fromage, planche mixte, bouteille de champagne
- Décoration romantique, décoration anniversaire ballons, pétales de roses.

Réservez dès maintenant sur www.dreamandspa.fr

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-MIA

La beauté au naturel