



Routine

Odeurs de transpiration

1

Nettoyage

Utilisez un savon doux qui respecte votre FHL, la protection naturelle de votre peau, et qui ne dérègle pas son microbiote.

2

Hydratation

Après nettoyage, hydratez vos aisselles avec un produit adapté qui permettra de réguler la flore bactérienne. Massez un petit pois de crème sous l'aisselle, avant d'appliquer votre déodorant.

3

Déodorant

Bannissez les déodorants chimiques non respectueux de votre santé et de celle de la planète, mais utilisez des déodorants naturels.

4

Gommage

Une fois par semaine faites un gommage de vos aisselles avec un gommage très doux, comme du rhassoul ou du savon noir.

Rhassoul: mélangez la poudre à de l'eau chaude, massez l'aisselle avec la pâte obtenue, laissez poser 10min frottez avec un gant kessa ou une éponge konjac, rincez.

Savon noir: massez l'aisselle avec la pâte, laissez poser 10min, frottez avec un gant kessa ou une éponge konjac, rincez.