



Astuces beauté

1/ Astuces anti-teint terne

Votre visage porte les marques d'une grosse fatigue (ou d'une grosse fête)...voici quelques conseils pour retrouver un teint frais de façon naturelle.

Première solution anti teint terne ; Nettoyez votre visage avec une eau florale bio (de rose ou de bleuet), humidifiez une serviette avec de l'eau chaude puis détendez vous 10 min, avec la serviette sur le visage. Enfin, appliquez une couche de miel bio (1c à soupe environ) pour favoriser la réhydratation. Après un rinçage à l'eau tiède, à vous la peau de bébé !

Deuxième solution anti teint terne : pour un teint frais, enduisez-vous le visage d'un blanc d'œuf légèrement battu avec un peu de jus de citron. Gardez le masque 20 minutes puis rincer à l'eau froide.

Troisième solution anti teint terne Pour avoir un teint de jouvencelle, buvez chaque matin un verre de **jus de raisin**. Une décoction de **thym**, utilisée comme lotion sur le visage rendra votre peau lumineuse et fraîche

2/ Les points noirs vous empoisonnent la vie ?

Un masque fait de pulpe de **papaye** et gardé sur le visage 15 minutes leurs fera la peau !

3/ Votre maquillage ne tient pas toute la journée ?

Faites un gommage avec du **bicarbonate alimentaire** avant d'appliquer le maquillage. Il tiendra plus longtemps.

4/ Beauté – Marre des imperfections ?

Prenez un yaourt nature et une carotte. Râpez la carotte et mélangez-la au yaourt. Posez une gaze. Laissez reposer 10 à 15 minutes. Retirez la gaze et rincez.

5/ Autre astuce pour une peau nette

Mélangez du **ghassoul** (sorte d'argile marron venant du Maroc) avec du **savon noir et du citron**. Laissez poser le masque pendant 30 min. Le résultat est immédiat.

6/ Fini les yeux cernés !

Pour lutter naturellement contre les valises disgracieuses et les yeux fatigués, utilisez de **l'eau de bleuet**, imbibée sur un coton. Le coût est raisonnable et c'est très efficace !

Deuxième solution : privilégiez la **vitamine C** ! Ses propriétés drainantes relancent la microcirculation, éliminant les cernes au fil des jours. Elle a une activité anti-inflammatoire qui permet de dégonfler les yeux rougis ou boursoufflés.

Troisième solution : déposez sur les paupières des sachets de thé qui ont été refroidis quelques heures au frigo, c'est également une arme redoutable contre les cernes persistantes.

7/ Halte aux vergetures naturelles

Pour combattre ces vilaines traces, souvent laissées par une grossesse ou une perte de poids, rien de mieux qu'une petite « fabrication maison », bio, évidemment !

Les ingrédients :

200 ml d'huile de jojoba

100 ml d'huile de germe de blé

100 ml d'huile de rose musquée

Mélangez les ingrédients et conservez la potion dans un flacon de verre opaque, au réfrigérateur de préférence. Appliquez cette huile sur les zones ciblées par petits massages, matin et soir.

Attention, si vous êtes enceinte, évitez l'usage de l'huile essentielle de rose musquée.

Deuxième solution : massez-vous régulièrement avec de l'huile d'amande douce !

Troisième solution : le matin : faites infuser pendant 10 minutes 50 g. de prêle dans 1/2 litre d'eau et appliquez en compresses sur les zones atteintes. Le soir, massez les zones avec de l'huile d'avocat.

8/ En finir avec les pointes fourchues

Voici une recette naturelle, efficace et pas chère pour régénérer les pointes fourchues...

Prenez trois cuillères à soupe d'huile d'olive et de miel liquide, deux cuillères à soupe de vinaigre de cidre et deux gouttes d'essence de romarin. Mélangez le tout au fouet. Répartissez sur la chevelure en massant puis recouvrez d'une serviette. Laissez agir 20 minutes et le tour est joué !

Autre astuce : Coupez les pointes de temps en temps et utilisez le moins possible le sèche cheveux.

10 / Des mains douces même en hiver... et des pieds soulagés

Durant l'hiver, le froid assèche la peau des mains particulièrement exposée. Pour y remédier, voici des recettes très simples.

Pour les protéger il vous faut de l'huile d'amande douce enrichie en huile de noisette. Massez les mains avec l'huile puis, mettez des gants de coton et les laisser toute la nuit.

Autre astuce : Mettez vos mains dans du lait tiède pendant environ 5 minutes.

Ou encore, chaque soir, trempez vos mains dans un bol d'eau chaude (pas bouillante...) auquel vous aurez mélangé 3 morceaux de sucre. Un bain quotidien de 5 minutes suffit à rendre à vos mains toute leur douceur...

Vous avez mal aux pieds ? Mélangez 3 gouttes d'huile de cyprès, 3 gouttes d'huile de genévrier, 1 cuillère à café de lait en poudre. Versez le mélange dans une bassine d'eau à 38°C et y mettre les pieds pendant 15 minutes. Rincez à l'eau froide.

