



L'eau de riz, un atout beauté anti-gaspi

Ne jetez plus l'eau de cuisson du riz ! Un geste anti-gaspillage que pratiquent les Asiatiques depuis des décennies. En effet, l'eau de riz est bonne pour la peau et les cheveux. Découvrez comment l'utiliser.

L'**eau de riz** est utilisée traditionnellement par les femmes asiatiques pour leurs soins de beauté. Avec la vogue du *Do it Yourself* et des astuces de beauté naturelles, elle revient en force dans les salles de bain. C'est aussi un produit totalement **gratuit, zéro gaspillage**. Voici comment l'utiliser.

L'eau de riz peut être soit celle utilisée pour le **rinçage du riz** avant cuisson, soit l'**eau de cuisson** du riz. Bien sûr, ne mettez pas de sel ni d'huile dans l'eau et laissez-la tiédir avant de l'utiliser. Il est préférable d'utiliser un riz bio pour profiter au mieux de toutes les vertus, sans résidus de pesticides.

On peut l'utiliser de plusieurs manières : soit bue, soit en **lotion beauté** pour la peau et les cheveux.

Boire l'eau de cuisson du riz, un geste santé et beauté

L'eau de cuisson du riz possède de multiples vertus, mais est surtout réputée comme **traitement en cas de légère gastro-entérite** car elle contient beaucoup d'amidon et réhydrate. De fait, elle offre à tous moments, une aide précieuse **à la digestion**. Pour l'adoucir, on peut ajouter un peu de miel et de cannelle. Elle se conserve six jours au réfrigérateur.

L'eau de riz contient en outre une forte teneur en inositol, qui **retarde le vieillissement des cellules**. Boire de l'eau de riz est donc une excellente manière de préserver notre peau du vieillissement, naturellement.

L'eau de riz en rinçage pour les cheveux

L'amidon contenu dans le riz est bon pour les cheveux. Il les fortifie et referme les écailles : c'est donc l'allié idéal pour qui a les **cheveux ternes et cassants**. Il aide aussi à lisser les **cheveux rebelles**. L'eau de riz fait l'effet d'un après-shampooing au silicone, il est toutefois bien meilleur à la fois pour la santé, l'environnement et le porte-monnaie.

Utilisez l'eau de cuisson du riz en **liquide de rinçage** pour vos cheveux, laissez agir quelques minutes puis lavez à l'eau claire. Pensez à garder l'eau à chaque fois que vous faites du riz et rincez régulièrement vos cheveux avec.

Une peau plus souple et moins irritée

On connaissait déjà la poudre de riz utilisée depuis des siècles par les femmes. L'eau de riz concentre naturellement certaines vitamines et minéraux aux effets bénéfiques pour la peau comme **resserrer les pores** et **la rendre plus douce**.

En plus de prévenir le vieillissement grâce à l'inositol, l'eau de riz contient des antioxydants. Ceux-ci sont bons pour le **renouvellement des cellules** et pour **soulager les peaux irritées**. L'eau de riz s'applique **en lotion sur le visage**, avec un coton, à rincer.

Vous pouvez également verser l'eau de riz dans un bain pour qu'elle bénéficie à l'ensemble du corps et des cheveux. Alors plus d'hésitation : jetez l'eau du riz dans l'eau du bain !

