

# Trois recettes de soins visage maison à base de marc de café

## Préparer des soins visage maison à base de marc de café : les recettes

Le marc de café peut être recyclé de nombreuses manières et notamment comme ingrédient pour des soins du visage. **Naturel et économique**, il est excellent pour la peau et vous aidera ainsi à garder un joli teint avant l'été. En effet, **riche en caféine**, il possède de nombreuses propriétés : anti-âge, anticernes, drainant, tonifiant... C'est bien simple, désormais vous ne jetterez plus jamais votre marc de café !

## 1/ Un soin exfoliant contre les imperfections

Pour **lutter contre les imperfections**, il n'y a pas de secret, il faut éliminer régulièrement toutes les cellules mortes de votre visage. Et pour cela, le marc de café est idéal. De plus, un **soin exfoliant** est parfait pour préparer votre peau au soleil.

### Ingrédients du soin exfoliant au marc de café

- 1 cuillère à café de marc de café
- 1 cuillère à soupe l'huile d'amande douce ou de l'huile d'argan
- du miel liquide
- 

### Préparation du soin

1. Dans un bol, mélangez le café de marc de café avec une cuillère à soupe d'huile d'amande douce ou d'huile d'argan.
2. Ajoutez quelques gouttes de miel liquide et mélangez à nouveau votre préparation.
3. Appliquez le mélange sur votre visage en évitant le contour des yeux. Massez délicatement puis laissez poser 10 minutes.
4. Rincez.

Votre peau est douce et vos pores nettoyés.

## 2/ Un masque tenseur anti-âge

Pour **gommer les petites rides** et retrouver une peau plus ferme, rien de tel que le marc de café car il est **riche en actifs tenseurs**. Associé au blanc d'œuf, son effet lifting est bluffant ! Un masque à faire au moins une fois par semaine pour obtenir des résultats visibles.\*

### Ingrédients masque tenseur au marc de café

- 1 cuillère à café de marc de café
- 1 blanc d'œuf
- du miel
- 

### Préparation du masque

1. Mélangez un blanc d'œuf avec le café de marc.
2. Ajoutez un peu de miel puis appliquez le masque sur l'ensemble de votre visage en insistant bien sur le cou, la mâchoire et le contour des lèvres.
3. Laissez agir 10 minutes.
4. Rincez.
- 5.

## 3/ Un masque antifatigue

Si vous êtes stressée, fatiguée et que **vous avez le teint terne**, encore une fois le marc de café peut vous aider à retrouver une bonne mine.

### Ingrédients masque antifatigue au marc de café

- 1 cuillère à soupe de marc de café
- 1 cuillère à soupe de yaourt
- 1 cuillère à soupe d'argile verte ou blanche
- 

### Préparation du masque

1. Dans un bol, mélangez le marc de café le yaourt et l'argile choisie.
2. Mélangez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte.
3. Appliquez-la ensuite en couche épaisse sur votre visage, laissez poser 10 minutes puis rincez abondamment.
- 4.

Et comme les épinards, **le marc de café est aussi idéal pour les cheveux**. En effet, si vous avez les cheveux à tendance grasse, **un gommage du cuir chevelu** peut-être vraiment bénéfique. Il vous suffit pour cela d'ajouter une cuillère à soupe de marc de café dans votre shampoing habituel puis de l'appliquer au niveau de vos racines pour effectuer un massage doux. Ce gommage stimulera la pousse de vos cheveux tout en leur apportant du volume.