



# Les soins home-made : Les masques aux fruits et aux légumes

Abricot : anti-âge, régénérant, hydratant et adoucissant (peau sèche).

Agrume (orange, pamplemousse) : purifiant, antioxydant, régénérant, effet peeling (peau grasse, peau mature, peau terne).

Amande (poudre) : anti-âge, nourrissant (peau sèche).

Ananas : reminéralisant, tonifiant, anti acnéique (peau à problèmes).

Avocat : nourrissant, régénérant, assainissant (peau mixte).

Banane : hydratante, calmante, reminéralisante (peau irritée et réactive).

Carotte : antioxydante, adoucissante, source d'éclat (peau terne).

Cerise : stimulant cellulaire, régénérante (peau grasse).

Citron : éclaircissant, unifiant, antioxydant, bactéricide (peau à problèmes), durcisseur à ongles, dégraissant, source d'éclat pour les cheveux (rinçage).

Concombre : hydratant, assainissant, décongestionnant (yeux).

Fraise : antirides, anti acnéique, revitalisante, rajeunissante (gommage corps).

Framboise : assainissante, cicatrisante, revitalisante (peau mature).

Groseille : rafraîchissante, reminéralisante (peau terne).

Kiwi : régénérant, action peeling (peau mature), adoucissant.

Mangue : éclaircissante, assainissante, cicatrisante (peau épaisse, peau grasse).

Melon : antirides, régénérant, antioxydant, éclat (peau mature).

Olive (noire) : antioxydante, anti-âge, protectrice, réparatrice (toutes peaux).

Pastèque : anti acnéique, réhydratante, rééquilibrante (peau mixte).

Pomme : raffermissante, régénérante, assainissante.

Pêche : source d'éclat, réhydratante, anti-âge (peau terne, peau grasse).

Poire : régénérante, nettoyante, hydratante (peau à problèmes).

Pomme de terre : crue en rondelles, décongestionnante (yeux), en purée, calmante et protectrice (peau réactive et sensible).

Raisin : revitalisant, adoucissant, oxygénant, antioxydant, repulpant (peau mature, peau mixte).

Tomate : anti-âge, tonifiante, raffermissante, régulatrice du pH (peau mature, ne convient pas aux peaux sensibles).

Temps de pose :

Les masques à base de fruits et légumes acides (agrumes, kiwi, melon, tomate, concombre, pomme...) ne doivent pas être gardés plus de 5 minutes. Pour les autres, une pose de 15 minutes est recommandée.

