

Un masque antirides efficace.



Ingrédients :

1 cuillère à soupe d'huile d'amande ou d'huile d'olive

1 blanc d'œuf

1 cuillère à soupe de miel

La préparation :

1. Mélangez tous les ingrédients dans un bol jusqu'à obtenir un mélange crémeux et

homogène.

2. Laissez reposer pendant 5 minutes, puis appliquez-la sur votre visage préalablement

lavé.

3. Massez la crème en faisant des mouvements circulaires, puis laissez agir pendant 30

minutes, avant de rincer à l'eau.

Il est important de nettoyer la peau avant d'appliquer le masque. Laissez le masque pendant 30

minutes au maximum, puis enlevez en utilisant une serviette mouillée et rincez à l'eau froide.

Bienfaits des ingrédients :

Ce masque est très efficace grâce aux ingrédients, pour atténuer l'apparence des ridules

et donner un aspect plus jeune à la peau.

◆ Le miel :

Le miel, riche en vitamines et minéraux est une très bonne alternative au sucre naturel et

présente de nombreux bienfaits pour la santé. En effet, le miel est fortement prisé pour sa

capacité à soulager les maux, réduire les symptômes des rhumes mais aussi à renforcer les

défenses immunitaires.

Le miel est aussi très bon pour les cheveux et particulièrement pour la peau. Grâce à ses

propriétés antibactériennes et antifongiques, il permet de guérir les coupures et blessures et

prévenir leur infection.

◆ L'huile :

Cette huile aux multiples vertus cosmétiques fut, d'ailleurs, utilisée depuis la nuit des

temps pour les soins du corps, visage et cheveux.

Grâce à sa teneur en acides gras et en nutriments, elle hydrate et nourrit la peau. Elle

aide aussi à l'adoucir, à la protéger et à prévenir et lutter contre les rides.

L'huile d'olive renferme des taux élevés de vitamine E, une vitamine antioxydant, qui

protège les cellules du corps et de l'épiderme des effets des radicaux libres. Elle aide

notamment à contrer le processus du vieillissement cutané précoce, que causent les radicaux

libres.

Cet ingrédient apaise les irritations, prévient les vergetures et favorise la régénération.

◆ Le blanc d'œuf :

Le blanc d'œuf est ingrédient très prisé par les sportifs pour son faible apport en graisses

et sa richesse en protéines. Le blanc d'œuf contient beaucoup d'éléments nutritifs. En effet,

le blanc d'œuf renferme une panoplie de vitamines et minéraux, lesquels sont nécessaires

pour le bon fonctionnement du corps et aident à préserver la santé et la jeunesse de la peau.

En effet, le blanc d'œuf contient de : Le zinc, le sélénium et les vitamines de groupe B, sont

très bons pour la peau, et plus particulièrement pour lutter contre les rides. Qui sont très

efficaces pour renouvellement cutané de la peau.