

## A chacune sa peau, à chacune son masque ! ...

Il est vrai que le masque est l'une des "recettes préférées" car il est simple d'utilisation et peut s'adresser à tous les types de peau... Nous vous proposons des masques avec des produits naturels très faciles à réaliser et vraiment économiques. Découvrez ces recettes toutes simples...

Nos conseils : Suivez ces quelques règles afin que votre masque soit efficace :

- - Posez votre masque sur une peau parfaitement démaquillée en évitant le contour de vos yeux.
- Appliquez-le sur l'ensemble de votre visage et n'oubliez pas votre cou.
- Détendez-vous durant le temps de pose : évitez de parler ou de bouger.
- Rincez-le à l'eau tiède puis avec une lotion ou un tonique.
- Appliquez enfin votre crème habituelle.

## TOUS TYPES DE PEAU

### Masque argile, miel et lait

Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, 3 cuillères à café d'argile, 3 cuillères à café de lait et 1 cuillère à café de miel. Appliquez ce masque sur votre visage pendant 20 minutes, rincez-le à l'eau tiède puis appliquez votre tonique.

### Masque œuf et avoine

Battez 1 jaune d'œuf et ajoutez 2 cuillères à café d'avoine jusqu'à l'obtention d'une pâte très lisse. Appliquez-le sur votre visage, gardez ce masque pendant 20 minutes et rincez à l'eau tiède puis avec votre tonique habituel.

## PEAU GRASSE

### Masque aux pommes

Râpez une pomme, malaxez-la à l'aide d'une fourchette et ajoutez une cuillère à café de jus de citron. Pour poser votre masque, découpez un morceau de gaze selon la forme de votre visage en faisant des trous pour les yeux et la bouche. Appliquez la préparation sur votre visage puis posez la gaze afin que celle-ci retienne bien le masque. Laissez poser 20 minutes et rincez avec un tonique.

### Masque œuf, huile d'olive, citron

Battez un jaune d'œuf, le jus d'un demi-citron et une cuillère à café d'huile d'olive. Appliquez ce masque pendant 20 minutes. Rincez à l'eau tiède puis appliquez votre tonique habituel.

## PEAU SECHE

### Masque œuf et huile d'amande douce

Battez un jaune d'œuf avec 2 cuillères à café d'huile d'amande douce. Posez en masque sur votre visage et laissez agir pendant 1/4 d'heure environ. Rincez à l'eau tiède puis appliquez votre tonique habituel.

### Masque au concombre

Découpez une gaze selon la forme de votre visage en faisant des trous pour les yeux et la bouche. Râpez très finement 100 g de concombre, appliquez-les sur votre visage et posez la gaze afin que celle-ci retienne bien le masque. Laissez poser 20 minutes et rincez avec un tonique.

### Masque aux bananes

Ecrasez 2 bananes et appliquez cette purée sur votre visage. Procédez de la même façon que pour le masque au concombre (ci-dessus).

## PEAU MIXTE

### Masque avocat, huile de noisette et œuf

Battez un jaune d'œuf avec 2 cuillères à café d'huile de noisette et ajoutez la chair d'un demi-avocat. Appliquez en masque sur votre visage, conservez-le pendant environ 20 minutes, rincez et appliquez votre tonique.

### Masque citron, miel et œuf

Mélangez 1 jaune d'œuf à deux cuillères à café de miel et une cuillère à café de jus de citron. Appliquez ce masque sur votre visage

et laissez agir 1/4 d'heure avant de rincer à l'eau puis d'appliquer votre tonique.

## PORES DILATES

### Masque au blanc d'œuf

Battez un blanc d'œuf en neige et appliquez-le directement sur votre visage. Dès qu'il sec, enlevez-le avec un coton imbibé de jus de citron.

### Masque aux huiles essentielles

Mélangez 2 cuillères à soupe d'argile, le jus d'un demi-citron, 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée et 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé. Mélangez bien et appliquez en masque sur la zone en T (en évitant le contour des yeux). Laissez agir environ 10 minutes, rincez à l'eau tiède puis avec votre tonique habituel.

## Recettes naturelles Sucrées et Gourmandes

Dans la quiétude de votre intérieur, préparez et appréciez ces recettes de beauté gourmandes à base de miel ou de sucre. Délicates pour votre visage et très tendres pour votre corps, vous câlinerez votre peau avec ces recettes-maison toutes douces. Bien-être et plaisir assurés...

**Nos conseils :** Suivez ces quelques règles afin que votre masque soit efficace

- Posez votre masque sur une peau parfaitement démaquillée en évitant le contour de vos yeux.
  - Appliquez-le à l'aide d'un pinceau sur l'ensemble de votre visage et n'oubliez pas votre cou.
  - Détendez-vous durant le temps de pose : évitez de parler ou de bouger.
  - Appliquez enfin votre crème habituelle.
- Petit truc : afin d'accroître l'efficacité de votre masque, plongez-vous dans un "bon bain" parfumé et relaxant.

### Masque revitalisant au pollen (toutes peaux)

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe de pollen en pelotes
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe de miel liquide

**Conseil d'utilisation :** Mixez le pollen, ajoutez le jaune d'œuf et le miel. Mixez à nouveau le tout afin d'obtenir une pâte lisse. Appliquez la préparation sur votre visage. Laissez poser 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

### Masque hydratant et nourrissant au miel (toutes peaux)

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de citron
- un peu de glycérine

**Conseil d'utilisation :** mélangez le miel et le citron, incorporez un peu de glycérine afin d'obtenir une pâte lisse. Appliquez sur votre visage, laissez poser 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

### Masque tenseur (toutes peaux)

Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe de miel
- 3 cuillères à café de farine d'orge
- 1 blanc d'œuf

**Conseil d'utilisation :** mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage en masque, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

### Masque aux fraises et au miel (spécial peaux grasses)

**Ingrédients :**

- 1 œuf
- 4 à 6 fraises
- 2 cuillères à café de miel
- 1 cuillère à café de jus de citron

**Conseil d'utilisation :** Mélangez bien les ingrédients. Appliquez le masque sur votre visage. Laissez poser 15 minutes environ puis rincez à l'eau tiède.

**Masque citron et miel (spécial peaux grasses)**

**Ingrédients :**

- 1 bonne cuillère à soupe de miel mille fleurs
- 2 cuillères à café de jus de citron

**Conseil d'utilisation :** Appliquez cette préparation sur la peau de votre visage. Laissez poser 15 minutes environ puis rincez à l'eau tiède.

**Masque argile et miel (spécial peaux grasses)**

**Ingrédients :**

- 3 cuillères à soupe d'argile verte en poudre
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de miel

**Conseil d'utilisation :** Mélangez l'argile, le miel et le citron. Appliquez sur le visage, laissez agir 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

**Masque avocat et miel (spécial peaux sèches)**

**Ingrédients :**

- 1/2 avocat
- 2 cuillères à soupe de miel

**Conseil d'utilisation :** Mélangez bien les ingrédients. Appliquez sur votre visage, laissez poser 10 minutes puis rincez à l'eau tiède.

**Masque banane et miel (spécial peaux sèches)**

**Ingrédients :**

- 1 banane
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à café d'huile d'amande douce

**Conseil d'utilisation :** Ecrasez finement la banane bien mûre. Ajoutez le miel et l'huile d'amande douce. Appliquez cette préparation sur le visage, laissez poser environ 15 minutes puis rincez.

**Masque au lait (spécial peaux sèches)**

**Ingrédients :**

- 2 cuillères à soupe de lait concentré sucré
- 2 cuillères à soupe de miel épais
- un peu de crème fraîche épaisse

**Conseil d'utilisation :** Mélangez le lait et le miel. Liez avec la crème fraîche. Appliquez en couche épaisse sur votre visage. Laissez poser 20 minutes puis rincez à l'eau tiède.

**Masque à la rose (spécial peaux mixtes)**

**Ingrédients :**

- 1 rose
- 1 cuillère à soupe d'eau de rose
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de yaourt nature

**Conseil d'utilisation :** Nettoyez à l'eau les pétales de rose, égouttez-les puis écrasez-les dans un bol. Ajoutez l'eau de rose, le yaourt et le miel. Bien mélanger et appliquez sur votre visage pendant 10 minutes environ. Rincez à l'eau tiède.

**Masque à l'avoine (spécial peaux sensibles)**

**Ingrédients :**

- 1 pot de yaourt nature
- 1/2 pot de flocons d'avoine
- 1 cuillère à café de miel

**Conseil d'utilisation :** Mélangez bien les ingrédients. Appliquez cette préparation en masque sur votre visage. Laissez poser environ 10 minutes puis rincez à l'eau tiède.

**Masque miel et onagre (spécial peaux matures)**

**Ingrédients :**

- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 gélules d'huile d'onagre

**Conseil d'utilisation :** Mélangez la crème fraîche et le miel. Ajoutez les gélules d'huile d'onagre. Remuez bien cette préparation et appliquez-la sur votre visage. Laissez agir 20 minutes puis rincez.

**Baume à lèvres au miel**

**Ingrédients :**

- 2 cuillères à café d'eau de rose
- 2 cuillères à soupe de miel tiédi

**Conseil d'utilisation :** Mélangez le miel tiédi et l'eau de rose. Laissez refroidir et conservez votre préparation dans un petit pot dans un endroit frais et sec. Appliquez ce baume sur vos lèvres plusieurs fois par jour si vos lèvres sont sèches ou gercées.

**Lotion anti-cernes au miel**

**Ingrédients :**

- 1 cuillère à café de miel d'acacia
- de l'eau

**Conseil d'utilisation :** Mettez dans 1 demi-verre d'eau tiède, une cuillère à café de miel d'acacia. Trempez-y deux cotons et appliquez-les sur vos cernes, laissez poser de 5 à 10 minutes.

**Crème corporelle au miel**

**Ingrédients :**

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un demi citron
- 1 cuillère à soupe de miel liquide

**Conseil d'utilisation :** Mélangez bien les ingrédients. Massez votre peau avec cette préparation pendant 5 minutes puis rincez.

### Gommage au sucre pour les mains

#### Ingrédients :

- Sucre
- Huile d'amande douce

**Conseil d'utilisation :** Préparez un mélange à base de sucre et d'huile d'amande douce puis faites un léger gommage sur vos mains. Frottez, rincez et hydratez.

### Masque capillaire miel et huile d'amande douce Cheveux secs

#### Ingrédients :

- 2 cuillères à café de miel
- 3 cuillères à soupe d'huile d'amande douce
- 1 jaune d'œuf

**Conseil d'utilisation :** Mélangez bien les ingrédients. Appliquez cette préparation sur vos cheveux, massez-les puis laissez poser environ 1/2 heure. Faites ensuite un shampoing doux.