

Atelier beauté naturelle

Restons confinés mais prenons soin de nous !

Le concept est simple : on ouvre le frigo et les placards !
Les recettes proposées sont à base d'ingrédients naturels et de produits de consommation quotidienne.

Recette 1 : masque à base d'œuf

Ce masque est doux et convient à la fois aux peaux grasses, mixtes ou sensibles. Il va venir resserrer les pores, rendre la peau plus lisse et va réduire les points noirs. Pour cette recette, vous aurez seulement besoin de trois ingrédients :

Ingrédient :

- ✓ 1 œuf
- ✓ 1 cuillère à café de sucre
- ✓ 1 cuillère à café de miel

Matériel :

- ✓ 2 bols
- ✓ 1 fourchette
- ✓ 1 fouet
- ✓ 1 pinceau de maquillage propre ou vos petits doigts

Préparation :

1. Lavez-vous les mains avec du savon
2. Cassez l'œuf et séparer le jaune du blanc dans un autre bol
3. Montez le blanc en neige avec un fouet puis mélangez avec une cuillère à café de sucre
4. Appliquez avec un pinceau propre ou à l'aide de vos doigts sur une peau propre et sèche
5. En attendant que cela pose (10 minutes environ), mélangez le jaune d'œuf à une cuillère à café de miel
6. Retirez la préparation avec le blanc d'œuf et appliquez le jaune d'œuf sur le visage et laissez poser 15 à 20 min de nouveau
7. Retirez le masque à l'eau froide out tiède puis séchez délicatement à l'aide d'une serviette
8. Hydratez votre peau avec une crème 😊

Recette 2 : masque au curcuma

Le curcuma est connu depuis des siècles pour ses grands avantages pour la santé physique et mentale mais aussi pour la peau grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Le curcuma réduit l'inflammation, assure un effet rayonnant à la peau. De plus le curcuma estompe les pigmentations de la peau et les différentes tâches.

⚠ Attention au peau sensible, il ne faut pas laisser le masque plus de 10 minutes ⚠

⚠ Réaliser ce masque 1 à 2 fois par semaine mais pas plus ! On va vous proposer plusieurs recettes pour varier les bienfaits sur votre peau 😊

Ingrédient :

- ✓ 1/2 banane
- ✓ 1/2 cuillère à café de curcuma
- ✓ 1 cuillère à café de miel

Matériel :

- ✓ 1 bol
- ✓ 1 fourchette
- ✓ 1 pinceau de maquillage propre ou vos petits doigts

Préparation :

1. Lavez-vous les mains avec du savon
2. Ecrasez la banane dans un bol à l'aide d'une fourchette
3. Introduire le curcuma et mélangez la préparation
4. Rajoutez la cuillère de miel
5. Appliquez avec un pinceau propre ou à l'aide de vos doigts sur une peau propre et sèche
6. Laissez poser une dizaine de minutes
7. Retirez le masque à l'eau froide ou tiède puis séchez délicatement à l'aide d'une serviette
8. Hydratez votre peau avec une crème 😊

