Les bienfaits de la vitamine E sur le visage

La vitamine E fait partie de ces vitamines essentielles pour notre santé , car elle possède de nombreux bienfaits et vertus pour notre beauté .

Nous allons vous présenter aujourd’hui comment préparer votre propre sérum pour le visage à base de vitamine E, à appliquer tous les soirs.

La vitamine E joue un rôle important dans la protection de la membrane de toutes les cellules du corps et elle possède des effets antioxydants qui permettent de neutraliser les radicaux libres dans notre organisme. Elle a également des propriétés anti-inflammatoires, antiplaquettaires et vasodilatatrices.

La vitamine E est un excellent remède pour soulager les douleurs menstruelles, les symptômes de l’arthrite, lutter contre le vieillissement de la peau et renforcer le système immunitaire des personnes âgées . Cette vitamine polyvalente permet également de prévenir les maladies cardiovasculaires , la maladie de Parkinson , le cancer, le diabète , la maladie d’ Alzheimer , la cataracte et la dégénérescence maculaire. La vitamine E a un effet miraculeux sur la peau, c’est pour cette raison que nous la retrouvons dans presque toutes les préparations et les soins de beauté.

Découverte en 1922, la vitamine E est une vitamine liposoluble composée de huit molécules organiques ; quatre tocophérols et quatres tocotriénols. Ces derniers sont des isomères de la vitamine E et leur rôle est de renforcer l’ action des tocophérols. Les tocotriénols permettent de soutenir la fonction et la santé cardio-vasculaires en aidant à maintenir les artères et les veines en bonne santé. La vitamine E protège nos cellules contre l’oxydation grâce à ses effets

antioxydants, évitant ainsi l’ apparition de plusieurs maladies graves.

Ses effets antioxydants permettent également de lutter contre le vieillissement de notre peau et aident à la rendre saine, lisse et souple. Selon plusieurs études, l’ application de l’ huile essentielle de vitamine E éclaircit la peau, réduit les rides du visage et apaise les coups de soleil . Elle permet aussi d’adoucir la peau et de lutter contre son vieillissement.

Voici un sérum naturel à base de vitamine E et d’ Aloe vera à appliquer tous les soirs :
Ingrédients
Gel d’ Aloe Vera
Huile de vitamine E
Huile d’ amande douce
Eau de rose

Préparation :

1. Pour commencer , prenez 2 cuillères à soupe du gel d’Aloe Vera et mettez-les dans un bol.
2. Ensuite , ajoutez 2 cuillères à soupe d’eau de rose et commencez à mélanger.
3. Ouvrez 1 ou 2 capsules de vitamine E et ajoutez-les dans le mélange puis ajoutez une cuillère à café d’huile d’amande douce et mélangez jusqu’à obtention d’une crème homogène.
4. Conservez la crème dans une petite boîte et utilisez-la tous les soirs sur un visage propre.

Massez délicatement en faisant des mouvements circulaires pendant quelques minutes. Vous remarquerez les résultats rapidement.

Bienfaits du sérum :

Ce sérum permet d’éclaircir votre visage, d’unifier le teint

de votre peau et de la rendre plus douce et plus hydratée. Le gel d’Aloe vera est l’un des produits les plus utilisés pour le traitement de plusieurs problèmes cutanés. Il possède des propriétés hydratantes, éclaircissantes et nourrissantes qui sont très bénéfiques pour votre peau.

L’huile de vitamine E, quant à elle, grâce à ses propriétés antioxydantes aide à bloquer les radicaux libres, causés entre autres par l’ exposition excessive au soleil , provoquant ainsi des tâches de vieillesse et des rides. En outre, l’eau de rose est un excellent composant qui convient à presque toutes les peaux. Elle est hydratante , apaisante, tonifiante, anti-âge et adoucissante.

En plus, l’huile d’amande douce est très riche en vitamines ce qui permet de nourrir la peau et de la protéger des agressions quotidiennes. Cette huile lutte contre la sécheresse du visage et contribue également à son hydratation et son nettoyage .

Quels sont les aliments contenant de la vitamine E ?

Outre ce sérum, certains aliments sont à consommer régulièrement car ils sont riches en vitamine E. En voici une liste :

Les noisettes et les amandes
L’huile de germe de blé
Les graines de tournesol
Les noix du Brésil
L’avocat
Les sardines
Les asperges
Les épinards
L’huile d’olive vierge
Le curry
L’ huile de sésame

BEIGNETS MOELLEUX

Ingrédients :

300 ml de lait
600 g de farine
50 g de beurre fondu
Un sachet de sucre vanille
130 g de sucre
Deux cuillères à soupe de levure déshydratée boulangère
Une cuillère à soupe d'huile.
1 œuf +
2 jaunes d'œuf

Préparation:

1. Commencer par diluer la levure dans le lait avec le sucre dans le saladier du robot pétrin,
   Y ajouter le beurre, l'huile, et les œufs.
2. Ensuite ajouter la farine progressivement en mettant le robot pétrin en route.
3. Laissez pétrir jusqu'à ce que un pâton se forme.
4. Ensuite si la pâte est trop collante vous pouvez ajouter de la farine.
5. Mouiller un torchon d'eau chaudeet bien essorer celui-ci est couvrir la pâte a brioche avec.
6. Laissez lever environ trois heures.ensuite dégazez le pâton.
7. Huilez légèrement vos mains, Et prélever un peu de pâtes et dans la taille d'une clémentine. Former une boule et aplatir sur du papier sulfurisé.
8. laissez lever une petite heure.
9. doré à l'aide d'un pinceau à pâtisserie d'un jaune d'œuf battu mélangé avec un peu de lait et un peu de

sucre.
10. Enfourner une dizaine de minutes à 170° four préalablement préchauffé

Comment se débarrasser des tâches brunes naturellement ?

Peu esthétiques , les taches brunes sont souvent associées au vieillissement de la peau. Voici la recette pour vous débarrasser des taches brunes une fois pour toutes !

Les taches brunes n’apparaissent pas seulement au niveau du visage , mais aussi sur les mains et le décolleté . Elles sont dues à un dérèglement d’une cellule pigmentaire de la peau appelée le mélanocyte. Ce dernier synthétise la mélanine qui est responsable de la pigmentation de la peau. Lorsque la mélanine s’accumule exagérément, elle peut causer une hyperpigmentation. Ce phénomène se traduit par l’ apparition de taches brunes de tailles variables. Ces taches ne cachent pas de maladies graves, mais sont inesthétiques.

Par ailleurs, selon la dermatologue Diane Madfes, qui travaille au centre médical Mount Sinaï à New York , il existe différentes causes qui peuvent se cacher derrière ce phénomène, parmi lesquelles:

Un déséquilibre hormonal : il peut être lié à la grossesse , par exemple , et faire apparaître des taches brunes sur le visage.

Le vieillissement : avec l’âge, certaines personnes sont susceptibles de développer des taches car la peau a du mal à se renouveler avec le temps. Il devient alors plus difficile

de s’en débarrasser.

Des cicatrices d’acné : les boutons mal cicatrisés peuvent laisser des taches brunes sur la peau, et dans certains cas, il est particulièrement difficile de s’en débarrasser.

Une exposition excessive au soleil : lorsque la peau est trop exposée au soleil, elle peut produire de la mélanine en excès, ce qui peut causer une hyperpigmentation.

Une recette naturelle pour se débarrasser des taches brunes

Ingrédients :
• Une cuillère à café de jus de citron
• Une cuillère à café de curcuma

Utilisation :
Dans un petit bol, mélangez les deux ingrédients jusqu’à obtenir une pâte. Appliquez sur les zones concernées et laissez reposer pendant 15 minutes, avant de rincer à l’ eau froide.

Cette astuce doit être pratiquée une à deux fois par semaine maximum. Il est conseillé de l’appliquer le soir car le citron est photo-sensibilisant, il faut donc éviter de s’exposer au soleil juste après. Par ailleurs, n’oubliez pas d’appliquer une crème hydratante car le citron a tendance à dessécher la peau.
Cette astuce est bien connue en médecine ayurvédique, qui utilise le curcuma et le citron depuis longtemps pour remédier aux problèmes de peau.

Bienfaits :

Le curcuma est un antibactérien et antioxydant très efficace . Il purifie le sang et la lymphe, hydrate la peau en profondeur et éclaircit le teint . Cette épice aide à éliminer les toxines qui accélèrent le vieillissement de la peau et donc l’apparition des taches. Lorsqu’il est appliqué sur la peau,

le curcuma réduit la production de la mélanine pour prévenir l’hyperpigmentation.
Par ailleurs, ses propriétés antibactériennes sont reconnues pour guérir les plaies, accélérer la cicatrisation et éviter les infections.

LE POUVOIR MINCEUR DU CITRON

le citron est notre meilleur ami minceur. Revitalisant, drainant, purifiant… le petit agrume jaune soleil est bourré de qualités. Découvrez ses formidables vertus filiformes.

Le super food minceur, incontestablement, c’est lui ! Aujourd’hui, le citron est devenu incontournable quand on parle de régime car il n’a pas son pareil pour chasser l’eau et le gras en excès. Detox, diurétique, reminéralisant, antibactérien… les nutritionnistes ne tarissent pas d’éloges sur le petit agrume tant ses vertus sont énormissimes. Et la meilleure façon d’en profiter, c’est de le boire en jus additionné d’eau (non glacée).

Pour certains experts , l’idéal est de consommer son jus à jeun. Pour d’autres, cela n’a pas d’importance. Mais pourquoi le jus de citron ? Selon les partisans du régime acide-base, le pH (mesure d’acidité ou d’alcalinité) du corps est plus acide le matin au réveil. Pour revenir à un pH neutre, il faut boire du jus de citron qui, malgré sa saveur acide, a un effet alcalin. Cela dit, aucune preuve scientifique n’étaye cette théorie. De toute façon, le jus de citron reste une excellente façon de démarrer la journée en assurant sa dose de vitamine C !

Les pouvoirs magiques du citron

. Purifiant puissant : il participe au nettoyage du foie et l’aide à dissoudre les excès graisseux. Grâce à ses propriétés diurétiques, il stimule les reins et favorise la chasse aux déchets qui polluent le corps. Mieux : il contribue à la production de glutathion, qui permet aux toxines de devenir solubles, et donc, d’être éliminées plus facilement.

. Dégomme capitons : cet effet, il le doit à sa richesse en antioxydants et à sa capacité à réguler le taux de sucre sanguin. Et cerise sur le gâteau, il diminue de 30 % l’index glycémique global du repas, ce qui limite le stockage des graisses et des sucres !

. Coup de fouet : avec 52 mg de vitamine C pour 100 g, un citron couvre plus de la moitié des besoins quotidiens. Et là, c’est triple bonus : cette « C » renforce l’assimilation du fer (antifatigue), booste l’immunité et possède une action antiseptique. Assurément, l’allié anti grippe de l’hiver.

. Basse calorie : son apport calorique n’est que de 34 kcal pour 100 g (soit le poids moyen d’un citron), autant dire que ça ne compte pas ! Donc, quelle que soit la façon dont il est consommé (jus, filet sur le poisson…), il reste light tout en donnant du goût et du peps. Pas étonnant qu’il soit l’ami le plus fidèle de notre ligne.

. Stop sucre : bonne source de fibres, la pectine qu’il contient ralentit l’absorption des sucres par l’estomac, procurant ainsi une sensation de satiété qui peut durer jusqu’à 4 heures. De plus, elle abaisse les taux de cholestérol et de sucre sanguin. Donc, consommer le zeste, c’est bon aussi !

Et le régime citron ?

C’est aujourd’hui le régime star. Mais attention ! Fuyez la Lemon Diet prônée par certaines actrices américaines. Elle consiste à boire uniquement du jus de citron additionné de poivre de Cayenne et de sirop d’érable. Dans un régime citron

sérieux, on mange léger mais équilibré ! Et on consomme bien sûr du jus de citron mais aussi l'agrume sous d'autres formes : en infusion, en zeste dans son yaourt, en jus sur le poisson ou dans une vinaigrette maison…

Prudence encore : il existe des contre-indications au régime citron. Il est déconseillé aux personnes qui souffrent de reflux, d'ulcère et/ou de calculs rénaux. Sinon, le jus de citron n'irrite pas l'estomac tant qu'on est en bonne santé.

LES BIENFAITS DU BICARBONATE DE SOUDE

LE BICARBONATE DE SOUDE

On peut se le procurer en pharmacie ou dans les supermarchés au rayon alimentaire.

Le bicarbonate de soude pour les cheveux :

Le bicarbonate de soude est un excellent substitut à notre fameux shampoing sec. On l'applique de la même façon sur les racines grasses en petite quantité. On laisse poser quelques minutes avant de frotter doucement avec ses mains pour enlever l'excédent. La chevelure est alors fraîche et prête à passer une nouvelle journée. En revanche, comme le shampoing sec, on l'utilise avec parcimonie pour ne pas sensibiliser et avoir un cuir chevelu irrité .

Le bicarbonate de soude pour les dents:

Le bicarbonate de soude polit, lisse et lime les dents. Saupoudré sur son dentifrice ou directement sur sa brosse à

dents humidifiée, il apporte brillance et blancheur. Attention, on en utilise une fois par semaine afin de ne pas abîmer l'émail des dents et pas plus d'une demi-cuillère à café.

Le bicarbonate de soude pour le visage :

Naturellement exfoliant, le bicarbonate de soude peut se transformer en véritable peeling maison. On le mélange à l'eau (un volume de bicarbonate pour trois volumes d'eau) afin de créer une pâte que l'on s'applique directement sur le visage en massant doucement. Puis on rince le tout à grande eau. A effectuer une fois par semaine et à nous, la belle peau lisse et fraîche.

Le bicarbonate de soude pour le corps

Pour une peau douce, on met un demi-verre de bicarbonate de soude dans son bain. L'eau devient alors hydratante pour notre corps. Le plus ? Ses propriétés apaisantes qui nous relaxent juste avant le coucher.