

Masque à l'avocat

1. Masque à l'avocat et huile d'olive

Ce masque est particulièrement recommandé pour les peaux sèches qu'il adoucit et hydrate à la perfection. Pour le préparer, il vous faut mélanger la chair d'un avocat écrasée à la fourchette à deux cuillerées à soupe d'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse.

Appliquez ce mélange sur le visage en massant légèrement et laisser agir 1/4 d'heure environ.

2. Masque à l'avocat et au miel

Ce masque est préconisé pour nourrir et nettoyer la peau du visage en profondeur. On le prépare en mixant la chair d'un avocat et deux cuillerées à soupe de miel. On applique ensuite la pâte obtenue sur l'ensemble du visage et on laisse poser pendant une vingtaine de minutes avant de rincer à l'eau tiède

Résultat : la peau est hydratée, purifiée et revitalisée, un vrai bain de jouvence !

3. Masque à l'avocat et à l'avoine

L'avoine est un excellent hydratant pour la peau. En l'associant à l'avocat, on obtient un **masque visage maison** parfait pour veloutier la peau.

Pour cela, mélangez la chair écrasée d'un demi-avocat à une cuillerée à soupe de farine d'avoine. Remuez bien jusqu'à ce que vous obteniez un mélange homogène et appliquez sur le visage pendant 20 minutes.

4. Masque à l'avocat et au citron

Ce masque convient particulièrement bien aux peaux mixtes à grasses car il freine l'excès de sébum et prévient l'apparition des imperfections.

Pour le réaliser, hachez la pulpe d'un avocat et ajoutez deux

cuillerées à soupe de jus de citron. Mélangez bien et, lorsque la pâte est bien homogène, appliquez-la sur votre visage durant 15 minutes avant de rincer à l'eau tiède.

5. Masque à l'avocat et à la banane

Préconisé pour les peaux sèches et sensibles qui ont tendance à tirailler, ce masque protège la peau des agressions extérieures tout en la nourrissant et en la rendant plus souple.

Pour le préparer, mixez la chair d'une banane et celle d'1/2 avocat et ajoutez-y 2 cuillerées à soupe de miel. Mélangez bien et appliquez sur votre visage pendant 10 minutes.

LES CONSEILS DE NINA : Ces masques sont à choisir selon la nature de votre peau et s'appliquent 1 à 2 fois par semaine pour retrouver un visage rayonnant et éclatant de santé.

NB: VOIR LES BIENFAITS DE L'AVOCAT DANS LA RUBRIQUE JE VEUX SAVOIR

Masque de banane au lait de coco et avoine.

Ingrédients :

1 Banane

1 petite poignée de farine d'avoine sèche

1 cs de lait de coco.

- Ecrasez une banane avec une petite poignée de farine d'avoine sèche et 1 cuillère à soupe de lait de coco.

Mélangez bien.

- Appliquez sur la peau en faisant des petits gestes circulaires, puis rincer abondamment.

Résultats :

L'avoine va débarrasser votre peau des cellules mortes. Tandis que la banane et le lait de coco vont traiter votre peau et l'hydrater.

Masque éclaircissant

Ingrédients :

1 banane

1 cc de miel

1 cc de jus de citron.

- Ecrasez la banane dans un bol jusqu'à ce qu'elle forme une pâte lisse. Ajoutez 1 cuillère à de miel et 1 c à café de jus de citron et bien mélangez les ingrédients.
- Lavez votre visage avec un savon doux et séchez en douceur.
- Appliquez le masque sur votre visage.
- Attendez 15 minutes et lavez votre visage avec de l'eau tiède sans utiliser de savon cette fois.

Résultats :

Estompe les taches sombres, élimine les taches et éclaircir la peau terne. Il est composé de trois ingrédients pour hydrater, éclaircir et illuminer votre peau : la banane, le miel, le jus de citron.

Le miel élimine les bactéries (acné, boutons) qui peuvent provoquer des taches sombres.

Le jus de citron éclaircit la peau. Traite les taches brunes, boutons imperfections

Masque hydratant à la banane

Ingrédient :

Une banane bien mûre

- écrasez la banane jusqu'à ce que vous obteniez une pâte bien homogène.
- Appliquez la purée obtenue sur le visage et le cou en couche épaisse.
- Laissez reposer 1/2 h le masque. Détendez-vous.
- Puis rincez à l'eau tiède.

Résultats :

Appliquez une crème hydratante. Votre peau retrouvera souplesse et douceur

Masque pour les points noirs

Le masque peel-off à l'oeuf maison

Pour déloger les points noirs, on recommande souvent les patchs à coller sur son nez, son front ou son menton. Pour

réaliser les vôtres à la maison, c'est très simple.

- Séparez le blanc du jaune d'un oeuf frais (et si possible bio).
- Avec un pinceau, appliquez le blanc d'oeuf sur les zones de votre visage que vous souhaitez purifier. Le blanc d'oeuf lisse l'aspect des pores et possède aussi des propriétés astringentes qui peuvent s'avérer utiles.
- Par-dessus le blanc d'oeuf, posez une fine couche de mouchoirs en papier sur les zones traitées.
- Terminez par appliquer une nouvelle couche de blanc d'oeuf par-dessus le mouchoir en papier.
- Laissez poser 30 minutes environ, le temps que le mouchoir devienne dur.
- Retirez le tout délicatement.

Masque purifiant miel et citron

Pour nettoyer la peau en profondeur, il suffit de sortir de son placard un citron, du miel et du sucre en poudre.

- Coupez le citron en deux.
- Déposez sur la chair une cuillère à café de miel.
- Saupoudrez la chair et le miel de quelques grains de sucre fin.
- Effectuez des cercles sur les zones de votre visage à traiter avec la chair du citron enrobée de sucre et de miel pendant 1 minute. Cela va exfolier et purifier la peau.

LES CONSEILS DE NINA : Attention à ne pas laisser longtemps le miel sur le visage.

Masque dentifrice et sel

Pour purifier sa peau, on peut compter sur un tandem de choc : le dentifrice et le sel qui vont à la fois apporter une action anti-bactérienne et exfolier l'épiderme.

- Dans un bol, déposez une cuillère à café de dentifrice
- Ajoutez-y une cuillère à café de sel

- Mélangez avec un peu d'eau tiède.
- Appliquez le mélange sur le nez et le menton. Vous pouvez sentir une sensation de frais. C'est normal et lié à l'effet du dentifrice sur la peau.
- Laissez poser 10 minutes avant de masser la zone avec les doigts humides.
- Rincez à l'eau et appliquez une crème hydratante juste après.

LES CONSEILS DE NINA: Peau sensibles s'abstenir.

Masque au bicarbonate de soude

Reconnu pour son action sur les boutons, le bicarbonate de soude est aussi très efficace sur les points noirs. A utiliser maximum une fois par semaine tout de même. On n'abuse pas des bonnes choses.

- Mélangez deux cuillères à café à de l'eau minérale de façon à faire une pâte.
- Appliquez cette pâte sur les zones à traiter en effectuant de légers mouvements de massage.
- Laissez poser 5 minutes maximum.
- Rincez à l'eau tiède.

LES CONSEILS DE NINA Il ne faut pas en abuser.

Masque purifiant à la tomate

LES CONSEILS DE NINA : Ce masque est déconseillé si vous avez la peau sèche et fragile, au risque d'irriter fortement votre visage

Pour réaliser ce **masque purifiant**, il vous faut :

- 1/2 tomate

- 1 cuillère à soupe de farine
- Épluchez la **demi-tomate** puis écrasez-en la pulpe et le jus dans un petit bol.
- Ajoutez la **farine** puis mélangez jusqu'à obtenir une **texture onctueuse et homogène**.
- Appliquez ensuite le masque sur le visage (**démaquillé**) et le **décolleté**, en évitant le contour des yeux. Laissez poser environ **15 minutes**.
- Quand le masque est bien sec, **rincez abondamment** votre peau à l'eau claire et tiède pour **enlever la pellicule rougeâtre** laissée par la tomate. Séchez avec une **serviette sèche et propre** et **hydratez votre visage** à l'aide d'une crème pour éviter les **tiraillements**.

NB: VOIR LES BIENFAITS DE LA TOMATE DANS LA RUBRIQUE JE VEUX SAVOIR...

Ne jetez plus le marc de votre café !

1. Engrais naturel de jardin

Le marc de café s'utilise comme de l'engrais. Saupoudrez-en sur le terreau des plantes avant de les arroser afin d'enrichir le sol en nutriments et permettre une meilleure fertilisation des plantes.

2. Excellent répulsif

Il n'y a pas mieux que le marc de café pour éloigner les insectes nuisibles et aussi, les fourmis, les moustiques ainsi

que les puces.

3. Donne de l'éclat aux casseroles

Traces de graisse ou de **brûlé** dans votre poêle ou casserole ? Utilisez une cuillerée à soupe de marc de café pour la frotter avec le côté rugueux d'une éponge !

4. Contre les mauvaises odeurs

Le marc de café est redoutable pour absorber les **mauvaises odeurs**. Mettez-en dans un petit bol et placez-le quelques heures dans le réfrigérateur.

5. Anti cernes naturel

Le marc de café efface les signes de fatigue sur le contour de l'œil comme les cernes ou les poches en stimulant la circulation sanguine de la zone qui a tendance à foncer.

Pour ce faire, mélangez-le avec de l'huile d'olive et appliquez-le. Laissez agir 15 minutes puis passer au rinçage. Appliqué quotidiennement, ce soin vous permettra de voir des résultats probants en seulement 1 mois.

6. Gommage pour le corps

Mélangez deux cuillerées à soupe de **marc de café avec une cuillère à café de miel et d'huile de noix de coco** et gommer naturellement votre corps avec. Frottez le corps avec la préparation en effectuant des mouvements circulaires. Votre peau deviendra plus douce. Il réduit également l'effet peau d'orange sur la peau causé par la cellulite.

Nettoyer les veines et les artères

Même si tous les fruits rouges sont riches en antioxydants, la grenade est celui qui en contient le plus. Cette dernière nous aide à nettoyer nos artères ainsi que nos veines, et à prévenir l'artériosclérose

Depuis toujours, l'alimentation joue un rôle fondamental dans notre santé, dans un sens positif comme négatif. Il existe certains aliments qui, avec le temps, peuvent obstruer nos artères et causer des problèmes de circulation sanguine ainsi que des maladies cardiovasculaires, qui peuvent aller jusqu'à provoquer la mort. D'un autre côté, il existe des aliments qui permettent de nettoyer les artères et les veines et, si nous les incluons dans notre régime quotidien, qui peuvent nous aider à prévenir un grand nombre de maladies

Selon certaines études, l'artériosclérose est l'une des maladies qui cause le plus grand nombre de morts chaque année sur la planète. Cette maladie est un problème assez complexe qui touche des domaines comme le système immunitaire, les infections, les incompatibilités, entre autres. Mais, en plus de l'artériosclérose, lorsque les artères et les veines sont obstruées, de l'hypertension artérielle et des maladies du cœur peuvent également survenir.

En gardant à l'esprit qu'il faut une bonne alimentation globale pour prévenir l'apparition de ces maladies, nous allons vous donner les 10 meilleurs aliments qui vous aideront à nettoyer vos artères et vos veines.

L'ail

C'est l'aliment numéro un si vous souhaitez nettoyer vos artères, qui possède également des propriétés antioxydantes très puissantes qui ont la capacité de combattre les radicaux libres de notre corps. De plus, il nous aide à diminuer les niveaux de mauvais cholestérol et à augmenter les niveaux de bon cholestérol. Ces bienfaits améliorent le flux sanguin et aident à combattre l'hypertension.

L'avoine

Cet aliment est surtout recommandé pour commencer la journée, car il stimule votre digestion et vous apporte de l'énergie pour toute la journée. Parmi les bienfaits de la consommation d'avoine, on distingue sa capacité à réduire le cholestérol qui se fixe sur les parois des artères, évitant ainsi le développement de l'artériosclérose et des problèmes de cœur.

Les pommes

Les pommes possèdent une substance appelée pectine, dont la principale action est de fusionner avec le cholestérol pour faciliter ensuite son évacuation. Cet effet a été démontré par Liz Applegate, membre de la faculté et directrice de la nutrition du sport à l'Université de Californie à Davis. De plus, les pommes contiennent des flavonoïdes qui permettent de réduire jusqu'à 50% le risque de souffrir de problèmes de cœur.

Le poisson

Le poisson gras est une source riche d'acides gras oméga 3, qui sont de « bonnes graisses » dont notre organisme a besoin pour fonctionner dans de bonnes conditions, et pour déboucher les artères. Parmi les différents poissons, les plus recommandés sont le saumon, le maquereau, le thon, la truite, le hareng et les sardines.

Curcuma

Le principe actif du curcuma s'appelle la curcumine et se révèle être un excellent cardio-protecteur. Les études ont démontré que, grâce à cela, le curcuma peut éviter les dommages causés, sur notre santé, par l'obstruction des artères.

Les épinards

Ce légume vert est extrêmement riche en vitamines A et C qui, selon certaines études, peuvent prévenir l'oxydation du cholestérol et l'apparition de maladies comme l'artériosclérose.

Fruits secs

Les fruits secs sont d'excellents alliés pour éviter l'obstruction des artères et stimuler leur nettoyage. Cette merveilleuse propriété est due à leur teneur en graisses mono-saturées et en acides gras oméga 3, qui sont deux clés de notre santé artérielle. Parmi les fruits secs recommandés, on trouve les noisettes, les amandes, les noix de pécan et les cacahuètes.

L'huile d'olive

L'huile d'olive extra vierge a beaucoup de propriétés pour notre santé, notamment pour prévenir les maladies du cœur. Cet aliment est une graisse mono-saturée, qui n'a que peu de probabilités de s'oxyder, ce qui évite que le cholestérol oxydé s'accroche aux parois des artères et des veines.

Tomate

Les tomates sont une source significative de lycopène, un antioxydant qui évite que le mauvais cholestérol se fixe sur les parois des artères. Selon certaines études, la consommation quotidienne de tomates réduirait significativement le risque de formation de plaques dans les artères.

Le jus de grenade

Il est scientifiquement prouvé que le jus de grenade possède une teneur en antioxydants bien plus élevée que les autres jus comme ceux de mûres, d'airelles et d'orange. Grâce à cette propriété, le jus de grenade se montre très efficace dans le traitement des dommages artériels connus sous le nom d'artériosclérose, selon une étude récente réalisée sur des souris.

Peau sèche

La couche supérieure de l'épiderme assure une fonction auto hydratante, mais il arrive qu'elle ne parvienne pas à subvenir à tous les besoins de la peau. Un accès de douche ou de bain, l'usage des produits irritants (savon, cosmétique) ..., l'exposition solaire, un air sec, la pollution... tous ces facteurs contribuent à assécher la peau. L'usage quotidien de crème ou de lotion hydratante permet de limiter la déshydratation et de rééquilibrer la peau. Vous pouvez également essayer les mesures proposées ici.

Un exfoliant pour adoucir la peau

1. Offrez à votre épiderme un bain de lait. L'acide lactique élimine les cellules mortes et aide l'épiderme à retenir l'eau. Trempez un gant de toilette dans du lait froid et appliquez le sur les parties du corps qui vous paraissent particulièrement sèche irritée attendez 5 minutes, puis rincez doucement afin de laisser un film d'acide lactique sur la peau.

2. Si vous avez la peau râche, versez 2 tasses de sel d'Epsom ou sulfate de magnésium dans une baignoire d'eau chaude et

plongez dans ce bain pendant quelques minutes.

3. Pour optimisez l'effet adoucissant, vous pouvez ajouter des algues séchées à l'eau.

4. Au sortir du bain, tant que la peau est encore humide, profitez-en pour exfolier les zones particulièrement râches en les frictionnant avec du sel d'Epsom. Vous constaterez une amélioration surprenante.

5. Appliquez un gel d'aloe vera pour accélérer la régénération de l'épiderme. L'aloe vera contient des acides qui éliminent les cellules mortes.

6. Utilisez un hydratant aux acides de fruits acides alpha-hydroxyles, AHA) ou une lotion à l'urée afin d'éliminer les cellules mortes là où la peau pèle et d'adoucir l'épiderme.

Hydrater la peau

1. Utilisez des crèmes ou des lotions hydratantes (une pour le visage une pour le corps) qui conviennent à votre type de peau et appliquez-les chaque jour. Ces produits agissent plus en aidant l'épiderme à conserver son humidité en apportant de l'eau.

2. Écrasez la pulpe d'un avocat bien mûr et appliquer ce masque sur votre visage. Les graisses de l'avocat ont une action Émolliente. La chair contient également de la vitamine E, excellente pour la peau.

4. Plusieurs produits de consommation courante peuvent aider à retenir les éléments hydratant de l'épiderme la lanoline (Graisse extraite de la laine du mouton) la vaseline, l'huile d'arachide ou de paraffine et même la margarine, à utiliser avec modération pour éviter la sensation de peau grasse.

5. Changez de savon si vous utilisez un savon désodorisant, jetez-le ! ce type de produit contient des parfums irritant qui dessèche la peau choisissez plutôt un savon crème ou un

savon surgras renfermant des huiles et des graisses ajoutées à la fin du processus de fabrication qui laisse un film protecteur sur la peau.

6. Testez des nettoyants doux, qui présentent qui présentent un pH (taux d'acidité) proche de celui de la peau et nettoient sans dessécher.

7. En règle général les savons liquides sont plus doux pour la peau. Choisissez un produit estampillé <hydratant>, et utilisez-le aussi bien pour le corps que pour les mains dans la journée.

Douche rapide et bain express

1. Ne restez jamais plus de 15 minutes dans la baignoire ou sous la douche lavez-vous avec de l'eau chaude, mais pas brûlante l'eau chaude a tendance à dissoudre le film lipidique protecteur de l'épiderme.

2. Ajoutez un émollient (produit qui amollit et adoucit la peau) à l'eau de votre bain qui laissera un film gras régulier sur votre corps.

3. Prenez votre douche ou votre bain de préférence le soir, de sorte que le film gras qui protège la peau se régénère pendant la nuit.

Humidifiez l'atmosphère

L'hiver, assurez-vous que l'air de votre habitation est suffisamment humide. Placez un bol rempli d'eau au coin de la cheminée, suspendez des réservoirs d'eau radiateur, laissez la porte de la salle de bain ouverte quand vous prenez un bain ou une douche et placez un humidificateur près de votre vie sans d'oublier de fermer la porte de votre chambre la nuit est-ce qu'il est en marche sachez que la chaleur dégagée par les cheminées et poêles à bois est extrêmement desséchante.

Mangez, buvez et faites le plein d'eau

1. Veillez à boire suffisamment, 2 litres d'eau chaque jour environ, pour apporter à l'organisme les liquides dans il a besoin, y compris pour entretenir la peau. Les tisanes et les jus de fruits comptent, mais pas les boissons alcoolisées, ni celles contenant de la caféine, dont l'action diurétique conduit à uriner plus fréquemment, autrement dit à éliminer de précieux fluides corporels.

2. Consommez des poissons gras (maquereau, sardines, hareng, ou saumon) deux ou trois fois par semaine au moins. Riches en acides gras, oméga 3, ils contribuent à renforcer les membranes des cellules épidermiques.

3. Les noix, les avocats et les graines de lin renferment également des acides gras oméga 3 incorporez chaque jour une à deux cuillerées à soupe de graines de lin brun lié à vos céréales, soupe ou sauce de salade.

Vitamines et sels minéraux

1. certaines vitamines, de même que divers minéraux, contribuent à entretenir une peau saine. Choisissez un complément alimentaire contenant le plus possible de nutriments bénéfique pour la peau vitamine B2 riboflavine, B6 B9 (ou acide folique) C et E sélénium zinc notamment.

Pertes de cheveux: quelques astuces

Perdre ses cheveux peut rapidement virer au cauchemar... À cela, plusieurs causes : l'hérédité, une maladie, le stress ou des troubles hormonaux. Heureusement, il existe des astuces qui

peuvent vous aider à retrouver une chevelure forte et brillante. Voici un masque fait maison qui favorisera la pousse des cheveux.

un masque pour favoriser la pousse des cheveux

Ce masque naturel va renforcer votre cuir chevelu et donner de la brillance à vos cheveux. Cette recette est riche en vitamines (E, K, C, B1, B2 et B6) qui favorisent la pousse des cheveux, et en minéraux (magnésium, potassium et phosphore) qui sont nécessaires pour prévenir leur chute et leur donner du volume.

Ingédients :

- 1 banane
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à soupe de miel
- $\frac{1}{2}$ verre de bière brune

Instructions :

Mettez tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez. Appliquez ce masque naturel sur vos cheveux et laissez reposer pendant une heure ou deux. Ensuite, lavez vos cheveux avec votre shampoing habituel. Il est conseillé d'appliquer cette astuce uniquement une fois par semaine.

Bienfaits :

Le jaune d'œuf est plein de protéines nécessaires pour augmenter la production de kératine. Celle-ci est une protéine composée d'acides aminés, qui accélère la pousse des cheveux. Il est également riche en vitamines A, D, E et contient des minéraux comme le fer ou l'iode. Le jaune d'œuf va donc donner de la brillance aux cheveux et préserver leur hydratation.

La banane est riche en vitamines, en minéraux et en fibres.

Elle est donc conseillée pour l'organisme, et notamment pour les cheveux. Ses propriétés aident à bien les hydrater, à remédier aux cheveux rebelles et à donner de la brillance.

Le miel est très efficace pour hydrater le cuir chevelu car il aide à préserver les molécules d'eau. Il est riche en vitamines et en minéraux qui renforcent le cuir chevelu et accélèrent la pousse des cheveux. En outre, il a des propriétés antibactériennes qui aident à nettoyer les pores en profondeur et à limiter la production de sébum pour éviter les cheveux gras et leur donner une brillance naturelle.

Cela peut paraître surprenant, mais la bière a des effets magiques sur les cheveux. Un soin à la bière apporte de la brillance, de la douceur et du volume. En effet, la bière brune est riche en vitamines, protéines et minéraux. Elle contient également du saccharose qui renforce les cuticules des cheveux. Les protéines provenant du maïs, du blé et du riz contenues dans la boisson rendront vos cheveux plus épais. Par ailleurs, la bière contient un composé appelé biotine qui prévient la chute des cheveux et leur donne du volume.

Pour finir, il est déconseillé de laver vos cheveux avec de l'eau trop chaude, optez pour de l'eau tiède ou fraîche, cela vous aidera à refermer les follicules capillaires pour préserver la brillance et les renforcer.