

Gommage au yaourt et au sucre

SOIN VISAGE

Ingrédients & préparation

LES INGREDIENTS :

- 1 cuillère à soupe de **yaourt** ou **fromage nature** (**exfoliant enzymatique** grâce à son acide lactique qui grignote les cellules mortes et les impuretés).
- 1 cuillère à soupe de **sucre blanc en poudre** (de par ses grains, c'est un **exfoliant mécanique** qui se travaille à la main pour retirer aussi les cellules mortes et désincruster les pores).

PREPARATION :

Dans un bol, mélangez brièvement les 2 ingrédients.

Technique d'utilisation

Masser le produit en gestes circulaires lents et doux, en évitant le contour des yeux. Puis rincer délicatement à l'eau tiède. Sécher en tamponnant avec une serviette douce. Votre peau retrouvera sa douceur et son éclat, et sera plus réceptive à vos soins hydratants.

Fréquence d'utilisation

Pendant les traitements de chimiothérapie, si la peau le supporte et sur les peaux de nature sensible : **1 fois par mois**.

En dehors des traitements, sur une peau non sensible : **1 fois par semaine**.

Masque hydratant avocat - banane

SOIN VISAGE

Ingrédients

- **1/2 avocat mûr** (riche en vitamines A,B et E, il nourrit la peau, lui apporte de l'élasticité, de la souplesse et du confort)
- **1 banane** (riche en vitamine B et anti-oxydant : nourrissant et anti-âge)
- **1 cuillère à soupe de miel liquide** (régénère et apaise)

Préparation

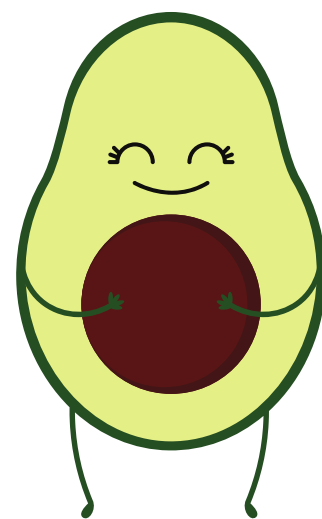
Mixez au robot (ou écrasez à la fourchette) l'avocat et la banane ensemble.

Ajoutez le miel liquide pour rendre l'ensemble bien onctueux.

Technique et fréquence d'utilisation

- Appliquez en couche épaisse sur le visage et le cou, en évitant le contour des yeux.
- Laissez poser 15 minutes.
- Rincez délicatement, sans frotter, à l'eau claire et tiède.
- Admirez votre peau nourrie et rebondie !

Selon les besoins de la peau, le masque peut être appliqué 1 fois par semaine.



Gommage au miel et au sucre

SOIN VISAGE

Ingrédients & préparation

LES INGREDIENTS :

- 1 cuillère à soupe de **miel liquide** (régénère et apaise)
- 1 cuillère à soupe de **sucre blanc en poudre** (de par ses grains, c'est un **exfoliant mécanique** qui se travaille à la main pour retirer aussi les cellules mortes et désincruster les pores)
- 1 cuillère à café d'**huile d'olive** (hydrate et nourrit)

PREPARATION :

Dans un bol, mélangez les 3 ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Technique d'utilisation

Humidifiez vos doigts et massez le produit en gestes circulaires lents et doux, en évitant le contour des yeux. Puis rincez délicatement à l'eau tiède avant de sécher en tamponnant avec une serviette douce. Votre peau retrouvera sa douceur et son éclat, et sera plus réceptive à vos soins hydratants.

Fréquence d'utilisation

Pendant les traitements de chimiothérapie, si la peau le supporte et sur les peaux de nature sensible : **1 fois par mois.**

En dehors des traitements, sur une peau non sensible : **1 fois par semaine.**

Masque anti-oxydant au chocolat

SOIN VISAGE

Ingrédients & préparation

LES INGREDIENTS :

- 2 cuillères à soupe de **cacao en poudre non sucré** ou **2 carreaux de chocolat noir fondus** (puissant anti-oxydant qui lutte contre les radicaux libres responsables du vieillissement de la peau)
- 1 cuillère à soupe de **crème fraîche** (adoucit)
- 1 cuillère à café d'**huile végétale** : argan, olive, amande douce,... (hydrate et nourrit)

PREPARATION :

Dans un bol, mélangez les différents ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Vous obtiendrez une pâte onctueuse, lisse et brillante.

Ce masque éveille les sens et l'appétit !

Technique et fréquence d'utilisation

- Appliquez en couche épaisse sur le visage et le cou, en évitant le contour des yeux.
- Laissez poser 15 minutes.
- Rincez délicatement, sans frotter, à l'eau claire et tiède.
- Admirez votre peau lissée, hydratée et repulpée !

***Selon les besoins de la peau, le masque peut être appliqué
1 fois par semaine.***



Masque hydratant à la crème fraîche

SOIN MAINS

Ingrédients

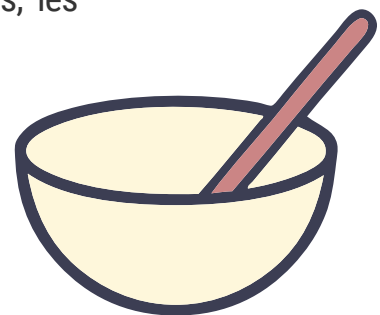
- 2 grosses cuillères à soupe de **crème fraîche épaisse à au moins 30% de matière grasse** (adoucit la peau)
- 1 cuillère à café de **miel liquide** (régénérant et apaisant)
- 2 cuillères à soupe d'**huile d'olive** (nourrit et répare)

Préparation

Dans un bol, versez la crème fraîche. Ajoutez l'huile d'olive et incorporez le miel. Mélangez jusqu'à obtenir une texture onctueuse et homogène.

Technique d'utilisation

- Appliquez votre masque en couche épaisse sur les mains, les ongles et sur l'avant-bras jusqu'au coude.
- Laisser poser 15 minutes.
- Rincez à l'eau tiède et séchez la peau en tamponnant.
- Vos mains seront douces et hydratées !



Masque hydratant au jaune d'œuf

SOIN MAINS

Ingrédients

- 1 **jaune d'œuf** (nourrit et anti-âge)
- 1 cuillère à soupe de **miel liquide** (régénérant et apaisant)
- 1 cuillère à café d'**huile d'olive** (nourrit et répare).

Préparation

Dans un bol, versez le jaune d'œuf. Ajoutez l'huile d'olive et incorporez le miel. Mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène.

Technique d'utilisation

- Appliquez votre masque en couche épaisse sur les mains, les ongles et sur l'avant-bras jusqu'au coude.
- Laisser poser 15 minutes.
- Rincez à l'eau tiède et séchez la peau en tamponnant.
- Vos mains seront douces et hydratées !



Gommage doux pour les mains

SOIN MAINS

Ingrédients & préparation

LES INGREDIENTS :

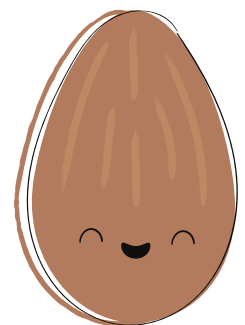
- 1 cuillère à café de **poudre d'amande** (l'amande est apaisante et adoucissante : elle exfolie tout en douceur)
- 1 cuillère à café d'**huile végétale d'amande douce** (apaise, hydrate et nourrit la peau. L'huile d'amande douce fortifie les ongles)

LA PREPARATION :

Mélangez les 2 ingrédients dans un bol.

Technique et fréquence d'utilisation

- Massez par gestes circulaires les mains, sans oublier les espaces interdigitaux, les cuticules et les ongles.
- Rincez sans frotter à l'eau claire tiède. Puis séchez en tamponnant.
- Avec ce soin délicatement parfumé, vos mains seront douces et bien hydratées !



Utilisez ce gommage jusqu'à une fois par semaine sur peau et ongles non sensibles.