

Slow Cosmétique

POURQUOI DES EPICES EN BEAUTE ?

Les épices sont d'incroyables sources d'actifs cosmétiques. Issues pour la plupart de plantes aromatiques, elles contiennent de fortes doses de molécules actives, toniques, antioxydantes, acides ou adoucissantes pour l'organisme.

QUELLES EPICES EN BEAUTE ?

La prudence est de mise lorsque l'on utilise des épices en beauté : certaines sont trop agressives ou irritantes. Cependant, en les utilisant avec parcimonie et en privilégiant les épices « aliments » pour un usage externe (sur la peau saine), il n'y a que de très rares contre-indications.

LE FENOUIL ET LA CARDAMOME

Mâcher des graines de cardamome ou de **fenouil** permet non seulement de rafraîchir l'haleine mais aussi de **faciliter la digestion**. Grâce à l'action « stomachique » des molécules contenues dans ces plantes aromatiques, on peut dire **adieu aux ballonnements** !

LE CURCUMA :

Une épice qui connaît un énorme succès cette année grâce à ses différentes vertus : **anti-âge, anti-cancer et préventives des maladies colorectales**. Elle contient notamment de la curcumine : c'est ce pigment qui lui donne sa jolie couleur et qui fait sa force. **Voici deux façons d'utiliser cette épice :**

1. MASQUE ANTI-AGE :

Il vous suffit d'**ajouter** une pincée de **curcuma** à votre **masque hydratant** ou à votre **crème de jour**. Laisser poser 15 mn pour un effet liftant et éclatant !

2. MASQUE ANTICERNE :

Pour **éviter les cernes**, combinez une pincée de **curcuma** avec une cuillère à soupe de **crème fraîche épaisse**. Mélangez bien avant de l'appliquer sur le contour de vos yeux (en faisant attention à ne pas vous en mettre dans les yeux). Laissez poser 15 mn (attention ça coule !) puis rincez à l'eau tiède. Après plusieurs applications, **l'effet devient nettement visible** !

LA CANNELLE

La cannelle est une **écorce très puissante**. Si l'huile essentielle de cannelle ne doit jamais être utilisée en cosmétique – elle brûlerait la peau –, on peut en revanche utiliser la **cannelle en poudre fine**. Voici 3 exemples :

2. BOISSON MINCEUR :

Faites **infuser** une cuillère à café de poudre de **cannelle** et une cuillère à café de **miel** dans de l'**eau frémissante**. Cette boisson, prise deux fois par jour, vous aidera lors d'un **régime amincissant**. Votre immunité se verra boostée et vos graisses brûlées !

1. MAQUILLAGE EXPRESS :

On utilise la cannelle comme **poudre bronzante** sur une peau propre et sèche. Elle **matifie la peau et réchauffe le teint**. Attention toutefois à limiter cet usage aux jours où vous êtes à court de terracotta et à éviter les yeux.

3. PATE A BOUTON :

Pour **réduire l'inflammation** d'un bouton, mélangez une demi-cuillère à café de **cannelle** en poudre avec une cuillère à café de **miel**. Appliquez la pâte sur le bouton pendant une heure avant de rincer abondamment. Cette astuce fonctionne aussi très bien avec d'autres épices : le fenugrec en poudre et le curcuma par exemple.

LE CLOU DE GIROFLE

Vos dents vous font souffrir mais vous ignorez la raison ?

En attendant votre rendez-vous chez le dentiste, vous pouvez placer un clou de girofle à l'endroit qui vous fait mal et mordre délicatement. **L'eugénol contenu dans cette épice anesthésie naturellement et assainit la zone sensible.**

LE GINGEMBRE ALORS ?

Il est préférable d'**utiliser une racine de gingembre fraîche**, plutôt que l'épice en pot pour vos soins beauté. Il est **très efficace comme soin éclaircissant** : mélangez-le avec d'autres ingrédients pour en faire un **gommage peeling anti-tâches**.

GOMMAGE VISAGE & CORPS :

Mélangez une cuillère à soupe d'huile d'olive, une cuillère à café de miel liquide, une cuillère à café de jus de citron et une cuillère à soupe de gingembre frais râpé. Laissez la mixture reposer pendant 15 mn. Utilisez-la comme agent exfoliant sur les zones tachées. Laissez poser 20 mn puis rincez abondamment à l'eau. Attention à vos yeux, ce mélange peut irriter fortement (à cause de l'acidité du gingembre). Pour finir, hydrater votre peau avec votre crème de jour et le tour est joué !