

## La beauté avec les fruits et légumes - 1/2

**Voici un petit florilège de recettes de masques, de lotions, et d'astuces à base de fruits et légumes. Pratique, économique, et amusant. Vous n'aurez plus besoin de vous ruiner en achetant des crèmes de jour. Allez plutôt faire un tour sur mon article et filez au marché !!**

### **La fraise pour les peaux à problèmes**

Ecrase plusieurs fraises dans un yaourt nature et étale cette mixture pendant 15 minutes sur ton visage.

### **L'avocat pour les peaux mixtes**

Mélange un demi avocat à une cuillère à soupe de yaourt (oui je c c crade mé bon...). Mets le tout sur ton visage et rince bien au bout de 15 minutes parce que l'odeur ça promet !!!

### **Le concombre pour les yeux cernés**

Et oui! Je sais que c'est mondialement connu mais je le rappelle quand même! Deux tranches de concombre sur les yeux, ça fait partir les cernes, alors ton regard sera beaucoup plus tonique.

### **La pomme pour des dents blanches**

Et oui ça paraît incroyable, mais en mangeant une pomme bien acide chaque jour, comme la Grany Smith, vos dents vont blanchir. L'avantage : c'est pas un oignon que vous devez vous taper, mais une bonne pomme bien juteuse.

### **Le raisin pour les peaux rugueuses**

Ecrase plusieurs raisins et mélange ça à du miel. Etale ça sur les zones rêches de ton corps. Laisse reposer 15 minutes et rince bien. N'oublie pas de t'hydrater après.

### **L'ail contre l'acné**

Frotte une gousse d'ail pelée et coupée en deux à tes boutons. C'est pas très glamour, je sais, mais ça marche très bien.

### **L'huile d'olive pour des cheveux hydratés**

Si tu as les cheveux secs, mets sur ta chevelure une cuillère à soupe d'huile d'olive mélangée à une cuillère à soupe de rhum. Fais un shampoing après.

### **Le citron pour des cheveux brillants**

Rape une carotte et ajoute un jus de citron. Presse un citron et verse le jus sur tes cheveux après te les avoir rincés. Puis, rince les à nouveaux mais à l'eau froide. Et oui !! Il faut souffrir pour être belle!

### **Le citron pour des ongles nets**

Si tes ongles sont jaunes, coupe un citron en deux et frotte les au citron. Après, fais les tremper dans un bol de lait.

### **La tomate contre les peaux grasses**

Récupère le jus de deux tomates, et mélange le à du lait. Applique ça sur ton visage mais fait attention, car ce masque ne convient pas à des peaux sensibles.

### **La tomate contre les boutons**

Ecrase trois tomates et mélange les à du jus de citron. Fais ce masque trois fois par semaine et laisse agir 30 minutes. Rince bien.

### **La carotte contre les peaux acnéiques**

## La beauté avec les fruits et légumes - 2/2

Rape une carotte et mélange ça à du jus de citron. Laisse agir quinze minutes puis rince bien. Fais le deux à trois fois par semaine.

*Surtout, faites bien attention à ce que vous faites! Rincez vous toujours bien et surtout, n'utilisez jamais des aliments auxquels vous êtes allergiques. Evite toujours le contour des yeux.*

### A LIRE

Le trucoscope de la beauté de Colette Bettoni, éditions france-loisir

Les recettes de grand-mères, ça marche! de Josette et Vincent Rousselet-Blanc, éditions Michel Lafon.