

# Masque pour peaux dévitalisées, matures ou très sèches

**Ingrédients :**

**1/2 banane bien mûre,**

**2 cs de crème fraîche,**

**1 capsule de vitamine E.**

- Ecrasez la banane dans un bol, puis ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche et 1 capsule de vitamine E. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte bien lisse.
- Appliquez la pâte obtenue sur le visage et le cou.
- Laisser reposer 10 à 15 mn puis rincer à l'eau tiède.

**Résultats :**

Votre peau retrouvera son élasticité, sa souplesse, son hydratation.

---

## 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 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 laissez 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 velouter 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**