

# Les bienfaits de la vitamine E sur le visage

La vitamine E fait partie de ces vitamines essentielles pour notre santé , car elle possède de nombreux bienfaits et vertus pour notre beauté .

Nous allons vous présenter aujourd'hui comment préparer votre propre sérum pour le visage à base de vitamine E, à appliquer tous les soirs.

La vitamine E joue un rôle important dans la protection de la membrane de toutes les cellules du corps et elle possède des effets antioxydants qui permettent de neutraliser les radicaux libres dans notre organisme. Elle a également des propriétés anti-inflammatoires, antiplaquettaires et vasodilatatrices.

La vitamine E est un excellent remède pour soulager les douleurs menstruelles, les symptômes de l'arthrite, lutter contre le vieillissement de la peau et renforcer le système immunitaire des personnes âgées . Cette vitamine polyvalente permet également de prévenir les maladies cardiovasculaires , la maladie de Parkinson , le cancer, le diabète , la maladie d' Alzheimer , la cataracte et la dégénérescence maculaire. La vitamine E a un effet miraculeux sur la peau, c'est pour cette raison que nous la retrouvons dans presque toutes les préparations et les soins de beauté.

Découverte en 1922, la vitamine E est une vitamine liposoluble composée de huit molécules organiques ; quatre tocophérols et quatre tocotriénols. Ces derniers sont des isomères de la vitamine E et leur rôle est de renforcer l' action des tocophérols. Les tocotriénols permettent de soutenir la fonction et la santé cardio-vasculaires en aidant à maintenir les artères et les veines en bonne santé. La vitamine E protège nos cellules contre l'oxydation grâce à ses effets

antioxydants, évitant ainsi l' apparition de plusieurs maladies graves.

**Ses effets antioxydants** permettent également de lutter contre le vieillissement de notre peau et aident à la rendre saine, lisse et souple. Selon plusieurs études, l' application de l' huile essentielle de vitamine E éclaircit la peau, réduit les rides du visage et apaise les coups de soleil . Elle permet aussi d'adoucir la peau et de lutter contre son vieillissement.

Voici un sérum naturel à base de vitamine E et d' Aloe vera à appliquer tous les soirs :

### **Ingrédients**

Gel d' Aloe Vera

Huile de vitamine E

Huile d' amande douce

Eau de rose

### **Préparation :**

1. Pour commencer , prenez 2 cuillères à soupe du gel d' Aloe Vera et mettez-les dans un bol.
2. Ensuite , ajoutez 2 cuillères à soupe d' eau de rose et commencez à mélanger.
3. Ouvrez 1 ou 2 capsules de vitamine E et ajoutez-les dans le mélange puis ajoutez une cuillère à café d' huile d' amande douce et mélangez jusqu' à obtention d' une crème homogène.
4. Conservez la crème dans une petite boîte et utilisez-la tous les soirs sur un visage propre.

Massez délicatement en faisant des mouvements circulaires pendant quelques minutes. Vous remarquerez les résultats rapidement.

### **Bienfaits du sérum :**

Ce sérum permet d' éclaircir votre visage, d' unifier le teint

de votre peau et de la rendre plus douce et plus hydratée. Le gel d'Aloe vera est l'un des produits les plus utilisés pour le traitement de plusieurs problèmes cutanés. Il possède des propriétés hydratantes, éclaircissantes et nourrissantes qui sont très bénéfiques pour votre peau.

L'huile de vitamine E, quant à elle, grâce à ses propriétés antioxydantes aide à bloquer les radicaux libres, causés entre autres par l'exposition excessive au soleil, provoquant ainsi des tâches de vieillesse et des rides. En outre, l'eau de rose est un excellent composant qui convient à presque toutes les peaux. Elle est hydratante, apaisante, tonifiante, anti-âge et adoucissante.

En plus, l'huile d'amande douce est très riche en vitamines ce qui permet de nourrir la peau et de la protéger des agressions quotidiennes. Cette huile lutte contre la sécheresse du visage et contribue également à son hydratation et son nettoyage.

### **Quels sont les aliments contenant de la vitamine E ?**

Outre ce sérum, certains aliments sont à consommer régulièrement car ils sont riches en vitamine E. En voici une liste :

Les noisettes et les amandes

L'huile de germe de blé

Les graines de tournesol

Les noix du Brésil

L'avocat

Les sardines

Les asperges

Les épinards

L'huile d'olive vierge

Le curry

L'huile de sésame