

J'apprends à faire mon exfoliant naturel à base de marc de café

Exfolier

sa peau régulièrement permet d'éliminer les cellules mortes à la surface de la peau et ainsi de la rendre plus douce. Le marc de

café possède de nombreuses vertus stimulantes pour un prix défiant

toute concurrence. C'est l'idée récup' du week-end !



Le marc de café est la matière qui subsiste après la préparation et le filtrage des grains de café torréfiés et moulus. Il a l'avantage de concentrer des substances organiques actives, dont la caféine, qui possèdent des effets dynamisant, stimulant et drainant. En usage externe, mélangé avec de l'huile végétale, le marc de café est un exfoliant idéal pour le corps. Appliqué en mouvements circulaire, ce mélange stimulera la circulation sanguine

tout en éliminant les peaux mortes. Dans cette recette, on utilisera de l'huile d'olive qui, en plus de nourrir la peau en profondeur, est un ingrédient qui se retrouve facilement dans la plupart des cuisines.

Si vous souhaitez fabriquer un exfoliant simple et rapide à réaliser avec très peu d'ingrédients, voici la recette de cet exfoliant fabriqué à base de récup' :

Ingrédients :



Marc de café : 1 cuillère à soupe bien bombée



Huile d'olive : 1 cuillère à soupe

Étape 1- Mélangez dans un petit récipient les ingrédients.



Étape 2- Appliquer le mélange en massage circulaire sur le corps du haut du corps en descendant jusqu'aux pieds : cela stimulera la circulation sanguine et lymphatique.



Étape 3- rincez

abondamment avec un produit lavant pour le corps.



Les peaux mortes sont alors éliminées et la peau devient plus douce !

Conseil : Le mélange peut laisser une pellicule huileuse sur les parois de la douche et le reste de marc de café. Si c'est le cas, rincez abondamment avec un produit lavant.

Conservation : Mettre le mélange au réfrigérateur si la préparation n'est pas appliqué après la préparation.

Il est possible d'utiliser d'autres huiles végétales selon les besoins de notre peau. Par exemple, l'huile d'argan hydrate en profondeur les peaux desséchées. Si vous avez la peau sensible, l'huile d'avocat tout comme l'huile d'amande douce s'adapteront à tous les types de peau.