

## L'avocat pour faire un masque spécial visage.

- **L'avocat est l'un de nos meilleurs alliés pour la santé, il contient :**
- du cuivre, indispensable à la formation de l'hémoglobine et du collagène
- du fer, nécessaire au transport de l'oxygène dans le sang
- du magnésium, contribuant au développement osseux et à la contraction musculaire
- du phosphore, maintenant la santé des os et des dents
- du potassium, luttant contre l'hypertension
- des fibres solubles, participant au bon fonctionnement intestinal
- des fibres insolubles, prévenant des maladies cardio-vasculaires et du diabète
- des phytostérols, réduisant le cholestérol

### *L'avocat est aussi réputé pour faire des miracles sur notre peau.*

Vous saviez déjà qu'il existait une multitude de [masques pour le visage](#) à base de celui-ci.

On vous conseille de privilégier ceux qui mêlent les bienfaits de notre cher petit légume vert à d'autres ingrédients également présents dans la cuisine.

- Une recette simple : **AVOCAT bio + (1 BANANE bio) +1 CUILLERE A CAFE DE MIEL bio**

Mélanger une moitié d'avocat mûr avec une cuillère à café de miel bio.

L'avocat en effet est un très bon exfoliant naturel et un bon hydratant pour la peau. Laissez poser cette mixture sur votre visage pendant 10 minutes avant de rincer.

- **Vous pouvez aussi ajouter une banane pour un effet très hydratant**

Si vous avez une peau sujette aux imperfections, mélanger une cuillère de yaourt nature à la recette au-dessus.

L'acide lactique aidera à tuer les bactéries.