

UNE BELLE PEAU AVEC L'EAU DE RIZ

BIENFAITS DE L'EAU DE RIZ

Bienfait de l'eau de riz : Un soin éclat pour la peau

L'eau de riz est une petite bombe de vertus elle est dynamisante, adoucissante, apaisante.

Grâce à sa forte concentration en antioxydants et en inositol, molécule qui aide à la régénération des cellules, l'eau de riz est également précieuse pour la beauté de votre peau.

Une peau dont les cellules sont régénérées est une peau plus ferme, plus douce et plus éclatante !

Ses propriétés astringentes permettent aussi de resserrer les pores de votre peau et de l'hydrater.

Riche en potassium, zinc, magnésium, acide folique et fer, l'eau de cuisson de votre riz profitera à bien d'autres parties de votre corps que votre estomac !

Parmi tous les bienfaits que révèle cette eau de cuisson, voici les plus importants

La concentration en antioxydants, en vitamine B, acide folique, fer, zinc potassium et magnésium dans le riz.

La préparation :

Choisissez de préférence un riz d'agriculture biologique afin de ne pas récupérer une eau contenant des résidus de pesticides (personnellement j'utilise un riz de Camargue Bio)

Une petite recette de masque sympa à faire :

- 3 cuillères à soupe de riz bio
- 1 cuillère à soupe de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de miel

- Commencer par bien rincer le riz
- Faites bouillir le riz et mettez son eau de cuisson de côté
- Ajouter le lait de coco tiédi à l'eau de riz
- Ensuite ajouter le miel
- Appliquez le masque sur une peau parfaitement nettoyé et laissez reposer 10 minutes
- Ensuite retirer le masque et lavez votre peau avec le restant d'eau de riz

En utilisant ce remède au moins 1 fois par semaine la peau se régénère et reste bien hydratée

Personnellement j'utilise de l'eau de riz tous les soirs pour me nettoyer le visage par cure de 15 jours

Toutes les 3 semaines et j'en suis réellement satisfaite.

