

## **MASQUE A LA CAROTTE**

### **Ingrédient:**

- 3 carottes
- 1 Cac d'huile d'amande ou 1 cuillère à café de miel c'est au choix.(les 2 sont très bon pour votre peau)

### **Préparation :**

Faire cuire 3 carottes et laissez les bien égoutter

Ensuite passer vos carottes au mixeur, puis ajouter 1 cuillère à café d'huile d'amande douce ou de miel.

Une fois tiédie poser sur l'ensemble du visage en évitant le contour des yeux. Ce soin étant d'aspect plutôt liquide je recommande que vous vous allongiez dès l'application du soin que vous laissez poser 20 minutes, puis rincez abondamment et appliquer ensuite une crème hydratante.

### **Les bienfaits de la carotte :**

La présence de bêta-carotène contribue au maintien de l'élasticité de la peau ainsi que la caroténoïde qui contribue à réduire les dommages dus aux rayons ultra-violet du soleil.

La carotte regorge de qualités insoupçonnées telles que la Vitamine A, Vitamine B ainsi que la vitamine C. De plus la carotte recharge votre peau en antioxydants.

Attention la carotte étant photo sensibilisante ne pas s'exposer au soleil durant les 3 H qui suivent le soin