

<https://www.passeportsante.net/beaute-et-soins-g158/Fiche.aspx?doc=masques-miel>

<https://trucmania.ouest-france.fr/masque-miel-recettes-maison/>



4 Masques au miel à faire à la maison

Le miel est un ingrédient naturel et polyvalent qui peut être utilisé pour prendre soin de sa peau de manière efficace et économique. Grâce à ses propriétés hydratantes, apaisantes et antibactériennes, le miel est idéal pour les personnes qui cherchent des solutions naturelles pour leur routine de soins de la peau. Dans cet article, nous allons vous présenter 4 recettes de masque à base de miel que vous pouvez facilement préparer chez vous pour profiter des bienfaits du miel pour votre peau. Que vous cherchiez à hydrater, apaiser, exfolier ou illuminer votre peau, ces masques maison au miel sont une excellente option pour une peau plus saine et plus belle.

Masque hydratant à l'avocat et au miel

Ingrédients

- 1/2 avocat mûr
- 1 cuillère à soupe de miel brut
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Recette

Étape 1

Écraser l'avocat dans un bol jusqu'à obtenir une purée lisse.

Étape 2

Ajouter le miel et l'huile d'olive et mélanger jusqu'à obtenir une texture homogène.

Étape 3

Appliquer le masque sur le visage et le cou et laisser agir pendant 15 à 20 minutes.

Étape 4

Rincer à l'eau tiède et sécher en tapotant avec une serviette douce.

Bienfaits

Ce masque hydratant nourrit la peau en profondeur grâce à l'avocat, qui est riche en acides gras et en vitamines. Le miel et l'huile d'olive ajoutent des propriétés antibactériennes et hydratantes, laissant la peau douce et souple.

Masque apaisant à la camomille et au miel

Ingrédients

- 1 sachet de thé à la camomille
- 1 cuillère à soupe de miel brut
- 1 cuillère à soupe de yaourt nature

Recette

Étape 1

Infuser le sachet de thé à la camomille dans une tasse d'eau chaude pendant 5 à 10 minutes.

Étape 2

Retirer le sachet de thé et laisser refroidir le liquide.

Étape 3

Ajouter le miel et le yaourt nature et mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse.

Étape 4

Appliquer le masque sur le visage et le cou et laisser agir pendant 10 à 15 minutes.

Étape 5

Rincer à l'eau tiède et sécher en tapotant avec une serviette douce.

Bienfaits

La camomille est connue pour ses propriétés apaisantes et anti-inflammatoires, ce qui en fait un ingrédient idéal pour les peaux sensibles ou irritées. Le miel et le yaourt ajoutent des propriétés hydratantes et antibactériennes, aidant à apaiser et à nourrir la peau.

Masque exfoliant au sucre et au miel

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de sucre brun
- 1 cuillère à soupe de miel brut
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix de coco

Recette

Étape 1

Mélanger le sucre brun, le miel et l'huile de noix de coco dans un bol jusqu'à obtenir une pâte granuleuse.

Étape 2

Appliquer le masque sur le visage et le cou en effectuant des mouvements circulaires doux pour exfolier la peau.

Étape 3

Laisser le masque agir pendant 10 à 15 minutes.

Étape 4

Rincer à l'eau tiède et sécher en tapotant avec une serviette douce.

Bienfaits

Ce masque exfoliant naturel aide à éliminer les cellules mortes de la peau et à stimuler la régénération.

Masque clarifiant au miel et à l'argile

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'argile bentonite
- 1 cuillère à soupe de miel brut
- Eau

Recette

Étape 1

Dans un bol, mélanger l'argile bentonite et le miel

Étape 2

Ajouter de l'eau progressivement jusqu'à obtenir une pâte lisse

Étape 3

Appliquer sur le visage et laisser agir pendant 10-15 minutes.

Étape 4

Rincer à l'eau tiède et sécher en tapotant avec une serviette douce

Bienfaits

Ce masque clarifie la peau en éliminant les impuretés et l'excès de sébum grâce aux propriétés absorbantes de l'argile, tout en apaisant les inflammations cutanées avec les propriétés antibactériennes du miel.

Le miel est un ingrédient naturel riche en propriétés bénéfiques pour la peau. En apprenant à réaliser ces 4 masques à base de miel, vous avez désormais à votre disposition des recettes simples et efficaces pour répondre à différentes problématiques de peau, avec un masque hydratant, un exfoliant, un clarifiant et un apaisant, qui pourront chacun s'adapter à votre routine de soin et à vos besoins tout en faisant profiter des bienfaits nourrissants et régénérants du miel.