

LE CHOCOLAT



Gommage éclat pour le corps

Il vous faut : 20 g de chocolat, 6 c.à.s. d'huile d'olive, 2 c.à.s. de miel, 225 g de sucre, 2 c.à.s. de gros sel, 2 c.à.s. de jus de citron, 1 c.à.s. d'extrait de vanille pure .

1. Faites fondre le chocolat dans une casserole en remuant.
2. Ajoutez l'huile d'olive, le miel, le sucre et le sel en mélangeant le tout avec une cuillère en bois.
3. Terminez en arrosant la préparation du jus de citron et de vanille.
4. Utilisez ce gommage encore tiède sur le corps, juste avant votre douche.

Masque repulpant pour le visage

Il vous faut : 20 g de chocolat, 5 c.à.s. de miel, 3 c.à.s. de crème fraîche épaisse, 2 c.à.s. de flocons d'avoine, 1 pincée de cannelle.

1. Faites fondre le chocolat.
2. Ajoutez les autres ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Appliquez la préparation sur peau propre et laissez agir 15 minutes.
4. Rincez à l'eau tiède.

Soin revitalisant pour les cheveux

Il vous faut : 1 banane, 30 g de chocolat, 2 c.à.s. de miel, 2 c.à.s. d'huile d'olive, 2/1 yaourt entier.

1. Écrasez la banane dans un bol.
2. Ajoutez dans le bol le chocolat fondu, le miel, l'huile et le yaourt.
3. Appliquez le masque sur cheveux secs.
4. Laissez poser pendant 30 minutes, puis procédez au shampoing .



Pour obtenir une peau douce

Utilisez du chocolat riche en vitamine E et en flavonoïdes, car il aide à hydrater l'épiderme.

Faites fondre 8 carrés de chocolat noir (%80 ou plus) au bain-marie ou au micro-ondes. Ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'amande douce ou d'huile d'olive. Mélangez jusqu'à obtenir une texture homogène et lisse. Lorsque la pâte est tiède, appliquez-la sur votre visage. Laissez agir pendant 15 à 20 minutes, puis rincez à l'eau tiède.

Bon à savoir :

- Le chocolat est une véritable aubaine pour la peau grâce à ses bonnes graisses et ses antioxydants. Il aide à combattre les signes visibles du vieillissement cutané.
- La présence de caféine dans le chocolat en fait un excellent stimulant pour notre énergie et notre bien-être. De plus, il contribue à tonifier les tissus et à lutter contre la cellulite.
- Les nutriments anti-inflammatoires présents dans le chocolat régénèrent la peau et lui donnent une texture douce et agréable au toucher.