

Info' de la Sardinierie

Les Sardineries sont avides d'astuces et nous adorons vous les faire partager, surtout quand elles sont simples et efficaces !

www.lessardineries.fr

>En plus d'être délicieux, le miel est connu pour les *bienfaits* sur la *santé* (antiseptique,,antibiotique, anti grippe,anti insomnie...) et sutout indispensable sur notre *beauté!* Si si on vous l'assure !

>Voici nos *recettes préférées* pour combattre, en beauté, les maux de cet automne!



Gommage Exfoliant

- >1 cuillère à soupe de Miel
- >1 cuillère à soupe de sucre canne
- >1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Mélangez les ingrédients afin d'obtenir une pâte.

Massez délicatement votre visage avec la pâte exfoliante pendant quelques minutes et rincez à l'eau tiède.

Soin Bonne Mine

- >4 cuillères à soupe de Miel
- >1 blanc d'œuf
- >1 cuillère à soupe de citron
- >1 cuillère à soupe de yaourt

Mélangez le miel, le jus de citron et l'œuf battu.

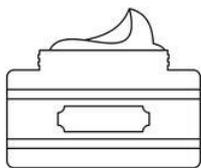
Ajoutez le yaourt et touiller jusqu'à obtenir un masque homogène.

Appliquez sur le visage, en évitant le contour des yeux.

Laissez poser 15 min.

Rincez à l'eau claire et tiède.

Séchez votre peau avec une serviette sèche et propre.



Baume Réparateur Mains

- >2 cuillères à café de Miel
- >1 cuillère à café d'huile d'olive
- >1 cuillère à café de jus de citron
- >1 jaune d'oeuf

Mélangez les ingrédients puis appliquez le masque nutritif sur les mains et laissez le agir 20min.

Au bout de 20 min, prenez un mouchoir en papier et enlevez l'excédent.

Frottez vos mains l'une contre l'autre pour finir le soin réparateur.

Sirop Antitussif

- >4 cuillères à soupe de Miel
- >1 jus de citron
- >2 brins de Thym frais
- >25 cl d'eau

Dans une casserole faire infuser le thym dans l'eau 15 min.

Enlevez le thym et ajouter le miel et le citron.

Remettre le feu pour faire un sirop.

