

Refroidissement (Glaçage) de Peau – Bienfaits

La méthode de glaçage de peau devient l'un des rituels de beauté modernes populaires pour une peau plus belle. Utilisée par de nombreux professionnels de la beauté dans les spas et les soins de la peau depuis plusieurs années, cette thérapie a de nombreux avantages.

Le glaçage de la peau vous permet:

- Combattre l'acné et les imperfections
- Lutter contre la formation des rides
- Rafraîchit la peau du visage
- Augmenter le flux sanguin qui résulte d'une peau saine et éclatante

VOICI LES AVANTAGES DU REFROIDISSEMENT DE PEAU

1. Pores

Essayez de glacer la peau de votre visage avant de vous maquiller. Il va minimiser vos pores et la fondation aura l'air lisse et impeccable.

2. Améliore la circulation

Le glaçage de la peau resserre les vaisseaux sanguins et augmente la circulation, moins de sang va à la surface de la peau. C'est une excellente solution contre les inflammations et les enflures.

3. Une peau plus lisse

Le glaçage de la peau peut resserrer et rétrécir les pores dilatés par excès de sébum et de débris, ceci en débouchant

les pores qui semblent plus gros à cause de l'excès de sébum. Cette procédure lisse également la peau et la fait paraître fraîche et saine.

4. Idéal pour les yeux bouffis

Sous les yeux, les insectes sont considérablement réduits par le glaçage de la peau.

5. Solution Anti-Rides

Le glaçage de peau peut réduire les signes de rides et peut ralentir la création de nouvelles rides.

6. Mieux gérer les atteintes de la peau

Le glaçage peut apaiser l'irritation; réduire l'enflure et les rougeurs, c'est donc un excellent remède contre les boutons.

Lorsque vous remarquez un nouveau bouton appliquer la glace sur la peau et cela va ralentir l'inflammation. Tenez le glaçon sur l'acné pendant plusieurs secondes. Cela vous aidera à réduire la taille et le nombre de défauts. Répétez cette procédure tous les deux soirs.

Instructions

- Nettoyez votre visage en profondeur d'abord;
- Envelopper une ou deux glaçons dans une gaze ou tout autre type de chiffon doux.
- Lorsque la glace commence à fondre et humidifie le tissu, appliquez-le sur le visage.
- Tenez-le sur différentes zones du visage pendant 1-2 minutes.
- Déplacez la glace doucement avec des mouvements circulaires. Montez le long du menton et de la mâchoire, le long des joues, le long du front et du nez. Faites particulièrement attention à la zone située sous votre nez.

- Terminez la procédure avec un toner, un hydratant ou un traitement contre l'acné.

Remarque:

Si vous faites la procédure sans couvrir les glaçons, vous devriez porter des gants parce que vous ne serez pas capable de tenir la glace longtemps avec les mains nues.

Si vous ne pouvez pas utiliser de la glace directement sur la peau, le même effet peut être obtenu en maintenant les cubes avec un chiffon doux.

Si vous décidez toujours d'utiliser de la glace, ne l'appliquez pas directement du congélateur car cela peut atteindre les capillaires sous la peau.

Vous devriez éviter d'utiliser de la glace si vous avez des capillaires cassés et ne l'utilisez pas trop longtemps.

Le givrage ne doit pas être appliqué pendant plus de 15 minutes.

Vous pouvez ajouter du citron, eau de rose, thé vert, concombre, thé à la camomille ou d'autres herbes pour de meilleurs résultats.

Pourquoi les suppléments de zinc sont si importants

Le zinc est l'un des suppléments considérés comme des «compléments alimentaires essentiels».

Ce n'est pas un grand secret que le zinc est un minéral efficace pour stimuler le système immunitaire, mais le zinc a

aussi beaucoup d'autres avantages.

Le zinc est un antioxydant puissant qui est censé aider à prévenir le cancer. Il peut être trouvé dans tous les tissus du corps et donc, avoir un bon apport de zinc dans votre alimentation assure que votre corps reste en bonne santé et fonctionne comme il se doit.

La carence en zinc vous fait vieillir

La recherche montre que les personnes qui ont une carence en zinc vieillissent beaucoup plus rapidement que les personnes qui prennent des suppléments de zinc, un manque de zinc a été aussi lié à l'infertilité masculine et féminine et peut réduire la libido.

Chez les hommes, un bon apport de zinc est important car cela aide la capacité naturelle du corps à produire de la testostérone qui est l'hormone utilisée pour tonifier et réduire la graisse corporelle. De plus, le zinc réduira les risques de développer un cancer de la prostate.

Chez les femmes, le zinc est très important pour soutenir un système immunitaire sain et la guérison des plaies et il permettra de réduire les changements du cancer du sein en développement. Le zinc améliore également la croissance et le développement sains du corps chez les femmes enceintes.

Pourquoi prendre un supplément de zinc?

Il est difficile d'obtenir des quantités adéquates de zinc à partir d'une bonne alimentation équilibrée sans trop consommer certains types d'aliments. C'est là que les suppléments peuvent aider. Un simple supplément de zinc aidera à augmenter

la fertilité, à améliorer votre apparence, à perdre du gras et à avoir beaucoup d'énergie à revendre.

Pour les femmes, la carence en zinc signifie que votre corps contient des niveaux d'œstrogène et de progestérone faibles. Cela se traduira par un stockage de graisse autour des hanches et des jambes et aussi les organes reproducteurs deviennent moins actifs et le risque de cancer du sein peut augmenter.

Pour les hommes, le zinc aide à améliorer la définition musculaire lorsqu'il est combiné à un entraînement en résistance et à une bonne alimentation saine.

Le zinc est un must qui est important pour votre santé ainsi que pour la perte de graisse et de poids. Ajoutez-le à votre liste de suppléments AUJOURD'HUI !!!

La fleur de banane et ses bienfaits sur la santé

Les avantages de la consommation des fleurs de bananier

- Régule le cycle menstruel
- C'est la meilleure nourriture pour les mères allaitantes et les patients diabétiques
- Cures efficaces contre l'Anémie
- Améliore le fonctionnement efficace des reins
- Vous soulage de la constipation
- Cures d'Ulcer
- Réduit la l'hypertension artérielle
- Renforce l'utérus

Comment consommer les fleurs de banane pour votre bien-être

Étape 1: Prendre une casserole et ajouter 2 cuillères à soupe d'huile

Étape 2: Ajouter les graines de moutarde et attendre jusqu'à ce qu'il crachote

Étape 3: Ajouter maintenant l'oignon haché et les piments verts, bien les faire sauter

Étape 4: Ensuite, ajoutez la fleur de banane hachée (bien égouttée) dans la poêle

Étape 5: Ajouter le sel, le curcuma, le hing, les feuilles de curry et la poudre de Daniya / corriandre (au goût)

Étape 6: éclabousser un peu d'eau dans la casserole et couvrir avec un couvercle, attendre jusqu'à ce qu'il soit cuit

Étape 7: Après que le plat soit presque prêt, mettez dans la noix de coco râpée et remuez bien

Étape 8: Le plat est maintenant prêt!