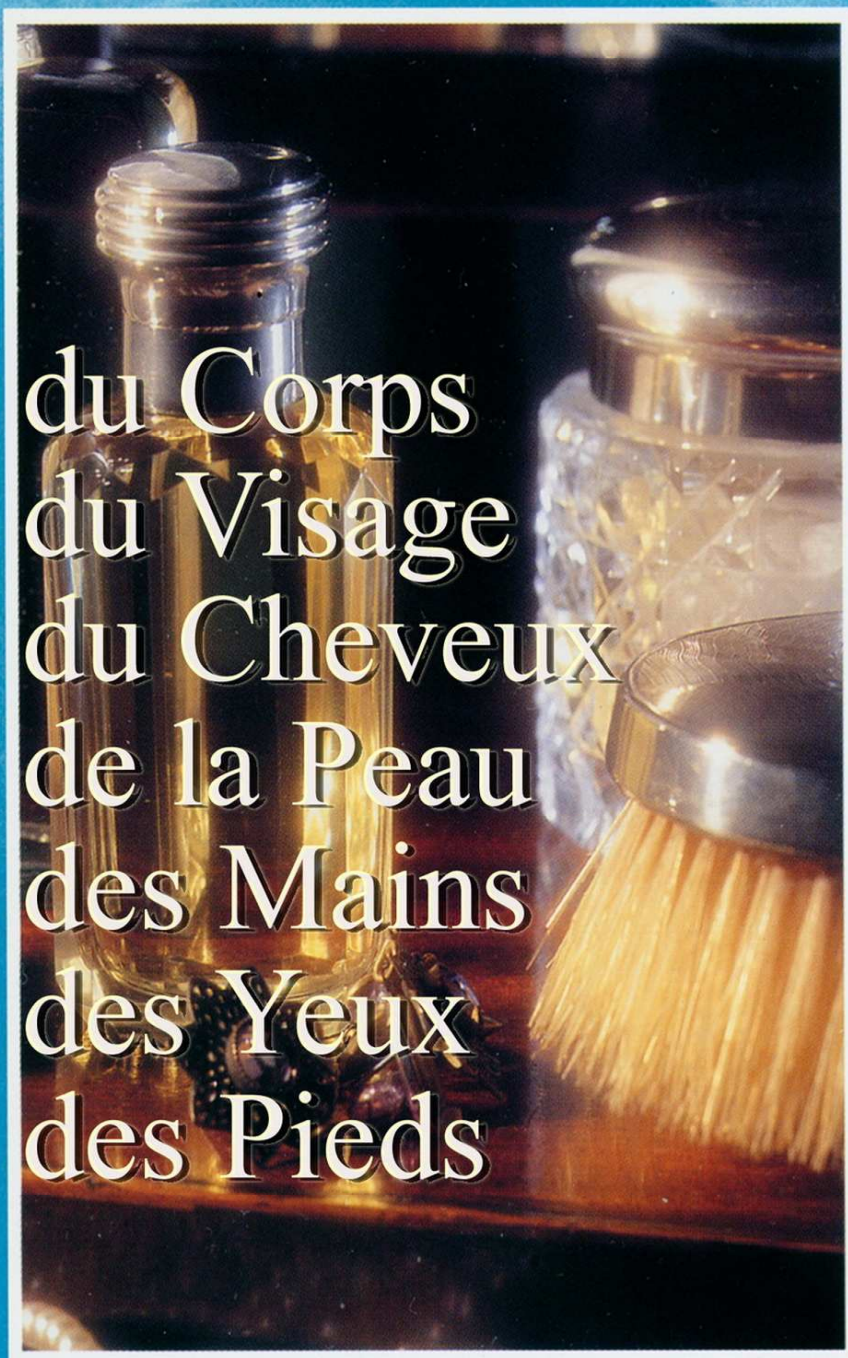


Beauté *par les plantes*

Soins du Corps
Soins du Visage
Soins du Cheveux
Soins de la Peau
Soins des Mains
Soins des Yeux
Soins des Pieds



Huile de bain lavande et rose



Pour obtenir une bonne huile de bain, on peut mélanger des herbes séchées et des huiles essentielles. Lavande et rose, par exemple, fourniront une huile très aromatique et relaxante que vous apprécierez dans votre bain du soir, avant de vous coucher.

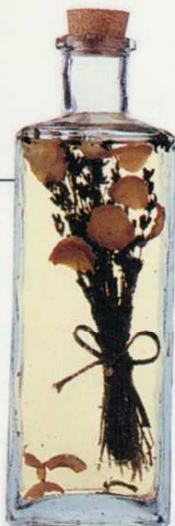




IL VOUS FAUT

Lavande séchée
Pétales de rose séchés
200 ml d'huile
d'amande
5 gouttes d'huile
essentielle de rose
5 gouttes d'huile
essentielle de lavande

1 paire de ciseaux
Ficelle ou raphia



Lavande



COMMENT PROCÉDER

Choisissez des ingrédients de bonne qualité, notamment en ce qui concerne l'huile essentielle qui sera en contact avec votre peau. Les herbes séchées conviennent mieux que les fraîches, qui peuvent faire moisir l'huile. Pour finir, identifiez votre préparation en glissant un brin de lavande et quelques pétales de rose dans le flacon.

1 Raccourcissez vos brins de lavande pour qu'ils entrent facilement dans le flacon. Attachez-les en botte avec la ficelle ou le raphia.



Si vous offrez ce flacon en cadeau, garnissez-le d'un ruban et d'un brin de lavande, fixés au goulot.

2 Enfilez cette botte de lavande dans le flacon, ajoutez quelques pétales séchés de rose.



3 Versez la moitié de l'huile d'amande dans le flacon. Ajoutez cinq gouttes d'huile essentielle de rose et encore cinq gouttes d'huile essentielle de lavande.



4 Achevez de remplir le flacon avec le restant d'huile d'amande. Fermez hermétiquement et secouez pour mélanger le tout.

Huile corporelle à la camomille

Après un bain, il est recommandé d'appliquer régulièrement une lotion ou un lait corporel qui maintienne le degré optimal d'hydratation de la peau. Ce produit aux fleurs de camomille, à l'huile d'amande douce et au vinaigre de cidre, hydrate l'épiderme et lui apporte une vraie douceur.





IL VOUS FAUT

4 c. à soupe de fleurs de camomille

3 c. à soupe de vinaigre de cidre

4 c. à soupe d'huile d'amande douce

Mortier et pilon
Flacon

PRÉPARATION DE L'HUILE CORPORELLE

Agitez le flacon une fois par jour pendant les trois semaines de macération, pour éviter que les fleurs de camomille s'accumulent au fond. Après le bain, versez un peu de cette huile dans le creux de la main et passez la sur tout le corps.

1 Mettez les fleurs de camomille dans un mortier et écrasez-les au pilon jusqu'à obtenir une poudre très fine.



2 Versez le vinaigre de cidre sur les fleurs broyées, en le laissant couler peu à peu, tout en remuant, pour qu'il soit bien absorbé par la camomille.



3 Introduisez les fleurs de camomille mélangées avec le vinaigre de cidre dans un flacon de verre – si le goulot est très étroit, utilisez deux petites cuillères.



4 Versez dans le flacon l'huile d'amande douce – elle doit juste recouvrir les fleurs de camomille. Fermez et laissez macérer pendant trois semaines dans un endroit chaud avant l'emploi.



Huile de bain au patchouli

Quelques cuillerées de cette huile parfumée au patchouli ajoutées à l'eau du bain procurent une agréable sensation de détente et hydratent la peau. Si vous préférez, vous pouvez remplacer l'huile pour bébé par de l'huile d'amandes douces, mais elle ne se dispersera pas aussi bien dans le bain.





IL VOUS FAUT

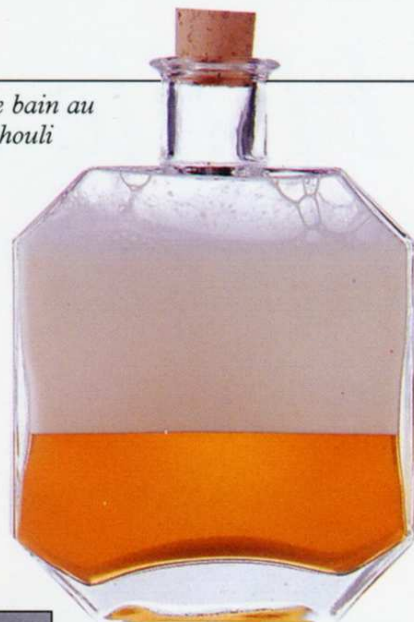
Pour un demi-litre d'huile de bain
 250 ml d'huile pour bébé
 2 œufs
 4 cuillerées à café de bain moussant
 125 ml de vodka
 4 cuillerées à soupe de miel liquide
 125 ml de lait entier
 De l'huile de patchouli

Mixeur
 Verre doseur
 Entonnoir
 Flacon ou bouteille en verre avec un bouchon

COMMENT RÉUSSIR VOTRE HUILE DE BAIN

Cette huile de bain est composée d'ingrédients inhabituels. Bien qu'elle contienne du lait et des œufs, elle se conserve pendant environ un an et demi à température ambiante. La vodka sert de conservateur et n'altère pas le parfum de l'huile essentielle de patchouli, car elle n'a pas d'odeur. Agitez bien le flacon avant de l'utiliser, car les ingrédients se séparent.

Huile de bain au patchouli



Pour obtenir une huile de bain au parfum plus masculin, utilisez quelques gouttes d'huile essentielle de citron.

1 Versez l'huile pour bébé dans un mixeur. Ajoutez les œufs en veillant à ce qu'aucun morceau de coquille ne tombe dans la préparation.



2 Ajoutez le bain moussant, la vodka et le miel liquide.

3 Versez le lait entier et ajoutez 16 à 20 gouttes d'huile essentielle de patchouli.



4 Mixez la préparation pendant 30 secondes. Vous obtenez un mélange blanc et légèrement mousseux.



5 A l'aide d'un entonnoir, versez l'huile de bain dans une bouteille, que vous boucherez soigneusement.

Huile contre les vergetures

Pendant la grossesse, des vergetures apparaissent parfois à mesure que le corps se dilate. On peut atténuer leur importance en appliquant ce mélange d'huile d'amande douce et de germe de blé associées à de l'essence de lavande, qui préservera l'élasticité de la peau.





IL VOUS FAUT

Huile de germe de blé

Huile essentielle
de lavande

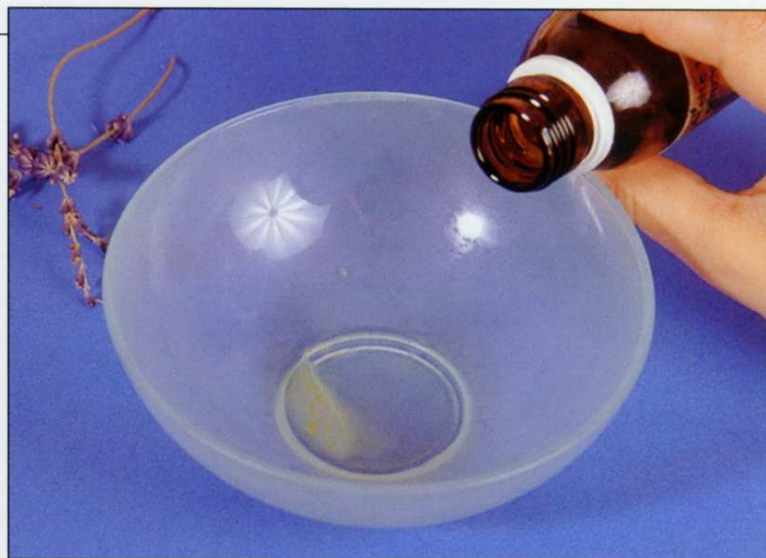
Germe de blé

Huile d'amande douce

PRÉPARATION DE L'HUILE

Associée à de l'huile d'amande douce, l'huile de germe de blé est excellente pour les peaux sèches et sensibles et aidera à estomper les marques des vergetures. L'essence de lavande renforce leur action adoucissante. Appliquez ce mélange d'huiles sur la peau et effectuez un massage doux avec le bout des doigts pour bien le faire pénétrer et favoriser son action bénéfique.

1 Versez dans un bol l'équivalent de 5 c. à café d'huile végétale de germe de blé – elle nourrit les peaux sèches et atténue les cicatrices.



2 Ajoutez avec précaution 6 gouttes d'huile essentielle de lavande et mélangez bien avec l'huile de germe de blé.



3 Versez 1/2 c. à café de germe de blé, qui apportera une certaine consistance au mélange et remuez bien.



4 Terminez en ajoutant 10 c. à café d'huile d'amande douce et mélangez bien tous les ingrédients.

Friction parfumée



Des pelures d'oranges et des pétales de rose séchés parfument agréablement cette préparation tonique pour le corps. Les flocons d'avoine servent de gommage et purifient la peau. Le thym a un effet légèrement astringent et il ajoute sa délicate senteur à l'ensemble.





IL VOUS FAUT

2 oranges
4 grandes roses rouges
odorantes
35 g de thym séché
450 g de flocons
d'avoine

Couteau éplucheur
Four à micro-ondes
Papier absorbant
Mixer
Bocal avec un couvercle
hermétique

1 Pelez les oranges avec un couteau éplucheur pour détacher l'écorce en fines lamelles. Placez les morceaux d'écorce sur du papier absorbant.

PRÉPARATION DU MÉLANGE

Les flocons d'avoine conviennent parfaitement pour des frictions: leur consistance un peu rugueuse permet d'éliminer les impuretés et les cellules mortes de la peau. Après le bain, utilisez ce mélange en massant doucement votre corps encore humide. Puis rincez-vous à l'eau froide ou tiède. N'utilisez pas cette préparation pour le visage, car la peau est plus fragile.



Rose parfumée

2 Passez les écorces d'orange au four à micro-ondes 2 minutes, à chaleur moyenne. Lorsque vous les sortez, elles doivent être cassantes au toucher. Si nécessaire, remettez-les encore une minute. Faites la même chose avec les pétales de rose.



3 Mettez les flocons d'avoine dans le mixer. Ajoutez les écorces d'orange, les pétales de rose et mixez pendant 5 secondes.

4 Ajoutez le thym séché et mixez encore 5 secondes. Conservez la préparation dans un bocal de verre hermétiquement fermé pour qu'elle ne perde pas son arôme.



Eau de fleur d'oranger

Les fleurs blanches de l'oranger sont très appréciées pour leur parfum frais, pénétrant et caractéristique, et leur utilisation en parfumerie est fréquente. Utilisez cette eau de fleur d'oranger le matin après la toilette pour vous rafraîchir et vous parfumer.





IL VOUS FAUT

25 g de fleurs
d'oranger fraîches

50 cl d'eau

5 cl d'alcool

Balance de cuisine

Grand bol

Casserole

Passoire

Flacon

PRÉPARATION DE L'EAU FLORALE

Si vous désirez un parfum plus intense, il suffit d'augmenter la quantité de fleurs; toutefois, il n'est pas recommandé de dépasser 40 g. L'eau de fleur d'oranger doit être conservée dans un flacon bien fermé.

1 Sélectionnez les plus belles fleurs d'oranger et pesez la quantité indiquée à l'aide d'une balance de cuisine. Mettez-les dans un grand bol résistant à la chaleur.



2 Versez l'eau dans une casserole – il est recommandé d'utiliser de l'eau distillée ou en bouteille. Portez-la à ébullition et, dès qu'elle commence à bouillir, retirez-la du feu pour qu'elle ne s'évapore pas.

3 Versez avec précaution l'eau bouillante sur les fleurs d'oranger – elles doivent être totalement recouvertes. Couvrez le bol et laissez infuser à la température ambiante pendant 24 heures.



4 Une fois ce temps écoulé, mettez le bol dans le réfrigérateur pendant 48 heures. Ensuite, filtrez le liquide à l'aide d'une passoire à treillis fin, ajoutez-y l'alcool et remuez. Transvasez l'eau florale dans un flacon hermétique et conservez-la au réfrigérateur.



Eau de Cologne romarin et menthe

Les huiles aromatiques de la menthe et du romarin, un peu d'alcool et d'eau, il n'en faut pas plus pour obtenir une rafraîchissante eau de Cologne maison. Cette lotion agréable, qui convient aux hommes comme aux femmes, sera un cadeau très apprécié de vos amis.





IL VOUS FAUT

1 cuillerée de feuilles de menthe poivrée fraîche

1 cuillerée de feuilles de romarin frais

50 ml de vodka

1 orange

1 citron

115 ml d'eau de rose (en vente dans les drogueries et les pharmacies)

1 bol

1 petite assiette

1 râpe

1 tamis en plastique

1 carafe

De petits flacons en verre

COMMENT RÉUSSIR VOTRE EAU DE COLOGNE

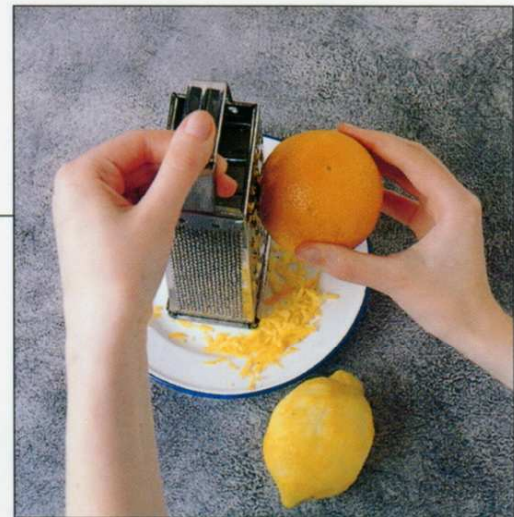
Cette eau de Cologne n'a aucune propriété médicinale mais elle parfume agréablement la peau ou l'eau du bain. Elle se conserve quelques jours dans un endroit frais et jusqu'à deux semaines au réfrigérateur.



1 Lavez les feuilles de menthe et de romarin. Faites-les sécher et mettez-les dans un bol. Versez dessus la vodka préalablement chauffée.



2 Râpez la peau de l'orange et du citron bien lavés. Versez le zeste obtenu dans le bol et mélangez.



3 Chauffez l'eau de rose au bain-marie puis versez-la dans le bol; mélangez bien.



4 Couvrez le bol et placez-le pour une semaine au réfrigérateur; mélangez doucement, chaque jour. Ce temps écoulé, passez au tamis dans la carafe puis stockez dans un flacon soigneusement bouché.



Bouquets aux herbes pour le bain

Jouissez de l'effet relaxant et de la senteur délicate d'herbes fraîches en suspendant ce bouquet au robinet d'eau chaude quand vous faites couler un bain.





IL VOUS FAUT

Lavande blanche et
lavande pourpre

Mélisse

Sarriette des
montagnes

Fil de fer de fleuriste
Ruban de satin étroit

CONFECTION DU BOUQUET POUR LE BAIN

Des herbes fraîches ajoutent une délicieuse odeur à la salle de bains et à l'eau du bain, si elles sont suspendues aux robinets et qu'on les laisse infuser dans l'eau chaude. Selon votre humeur, choisissez d'autres herbes relaxantes ou toniques.



1 Coupez des
brins de
lavande de 30 cm.
Assemblez-les en
bouquets de 7-8
tiges attachées
avec le fil de fer.



**Avant d'assembler
les herbes, secouez-
les, ou rincez-les et
laissez-les sécher,
pour enlever les
éventuels insectes.**



3 Réunissez tous les petits
bouquets en les attachant avec
un ruban enroulé autour des tiges.
Ajoutez deux autres longueurs de
ruban, qui serviront à suspendre le
bouquet aux robinets.



2 Faites un bouquet de
4-5 tiges de mélisse
assemblées avec le fil de
fer, puis un autre de
sarriette des montagnes.

CHOIX D'HERBES

Herbes relaxantes

- camomille • houblon
- jasmin • valériane
- fleurs de lime

Herbes stimulantes

- laurier • eucalyptus
- fenouil • menthe • pin
- romarin • thym

Lavande

Mélisse

Bain aux roses et aux coquelicots

La rose est réputée pour ses propriétés tonifiantes et rajeunissantes et l'eau de rose est utilisée depuis l'Antiquité comme lotion de beauté. Cette préparation, à diluer dans l'eau du bain, bénéficie en outre des vertus apaisantes du coquelicot et de la guimauve.





IL VOUS FAUT

500 g de pétales de rose

300 g de pétales de coquelicot

250 g de racine de guimauve

Bol

Casserole

Passoire

PRÉPARATION POUR LE BAIN

Il est préférable d'utiliser des pétales de fleurs fraîches. Les coquelicots et les roses de jardin fraîchement coupés conservent toutes leurs propriétés, et leur parfum est plus intense que celui des fleurs de serre.

- 1 Mettez les pétales de rose dans un bol, puis les pétales de coquelicot par-dessus.



- 2 Mettez l'eau dans une casserole et portez-la à ébullition. Quand elle est bouillante, versez-la peu à peu sur les pétales de rose et de coquelicot jusqu'à les recouvrir.

- 3 Préparez une décoction avec la racine de guimauve, en la laissant frémir pendant environ 20 minutes. Ajoutez-la à l'infusion de pétales de coquelicot et de rose, en la filtrant à travers une passoire fine.



- 4 Remuez avec une cuillère pour que tous les ingrédients se mélangent bien et laissez reposer quelques minutes. Remplissez votre baignoire d'eau, versez la préparation dedans et remuez l'eau avec la main pour qu'elle se mélange bien.

Bain au sel marin et aux fleurs de jasmin

Ce bain au sel de mer, aux fleurs de jasmin, au miel et au lait, sera non seulement bénéfique pour la peau en l'hydratant, en la revitalisant et en l'adoucissant, mais il aura en plus un effet relaxant.





IL VOUS FAUT

1 l de lait entier
5 c. à soupe de miel
liquide
2 poignées de fleurs
de jasmin
100 g de sel marin
25 g de bicarbonate
de soude

Casserole

PRÉPARATION DU BAIN

Le jasmin est réputé pour ses vertus relaxantes, le sel marin redonne de la vitalité à l'épiderme, le miel hydrate et nourrit la peau, et le lait l'adoucit et a une action anti-vieillessement. Pour optimiser l'effet bénéfique du bain, restez dans l'eau jusqu'à ce qu'elle se soit refroidie suffisamment pour que les pores se ferment.

1 Mettez sur le feu une casserole avec le lait. Ajoutez le miel et remuez pour qu'il se dissolve. Laissez chauffer doucement sans faire bouillir.



2 Quand le lait au miel est refroidi, ajoutez les fleurs de jasmin, qui donneront un agréable parfum à votre bain tout en contribuant à votre relaxation.



À la place du sel marin, vous pouvez utiliser une préparation de sel de mer enrichie d'extrait d'algues, en vente dans les parapharmacies et instituts spécialisés.

3 Versez dans le mélange le sel marin et remuez jusqu'à ce qu'il soit totalement dissous.



4 Ajoutez en dernier le bicarbonate de soude, qui doit se dissoudre avec les autres composants. Puis remplissez la baignoire d'eau chaude et versez-y le mélange. Remuez avec les mains jusqu'à ce que tout soit bien dissous et, quand la température de l'eau est à votre goût, plongez-vous dans la baignoire. Restez-y environ 30 minutes en vous détendant complètement.

Masque hydratant aux fraises et au jasmin

Avec leur pouvoir antioxydant, les fraises sont idéales pour rajeunir, hydrater et «rafraîchir» en profondeur tout type de peau en éliminant les impuretés. Mélangées avec du yaourt et de l'huile essentielle de jasmin, elles peuvent en outre donner une peau plus lisse et plus douce.





IL VOUS FAUT

Fraises

Yaourt nature
aux ferments actifs

Huile essentielle
de jasmin

1 verre d'eau

Batteur électrique

PRÉPARATION DU MASQUE

Pour une meilleure efficacité, choisissez de préférence de petites variétés de fraises de saison, aux réelles qualités nutritionnelles, plutôt que de grosses fraises de culture.

Si cependant vous utilisez ces dernières, sélectionnez les plus mûres, les plus juteuses et les plus vivement colorées.



1 Après avoir nettoyé les fraises sous un filet d'eau froide, ôtez les pédoncules. Ensuite, coupez les fraises en petits morceaux avec un couteau affilé et mettez-les dans un bol.



2 Ajoutez le yaourt nature aux ferments actifs et remuez avec une cuillère pour bien le mélanger avec les fraises.



Il est conseillé d'utiliser cette préparation aux fraises aussitôt qu'elle est prête. Vous pouvez cependant la conserver 24 heures au réfrigérateur. Mais, passé ce délai, jetez-la.

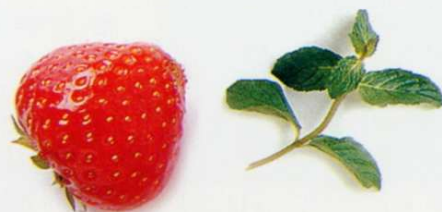
3 Si votre peau est sèche et irritable, ajoutez 5 gouttes d'essence de jasmin, qui apportera, outre son parfum intense, une action apaisante, revitalisante, antirougeurs et antirides.



4 Versez un petit filet d'eau pour éviter que le mélange soit trop épais. Puis, à l'aide d'un batteur électrique, mixez les ingrédients jusqu'à obtenir une crème homogène. Appliquez-la en masque sur le visage et le cou, laissez agir 15 minutes et rincez à l'eau tiède.

Masque facial à la fraise et à la menthe

Ce masque pour le visage, aux fraises et aux feuilles de menthe fraîche, purifie la peau et lui donne une agréable sensation de fraîcheur. Nous le conseillons vivement pour l'été, quand le jardin fournit en abondance ces deux ingrédients.





IL VOUS FAUT

100 g de fraises
fraîches
4 brins de menthe
fraîche
15 ml de jus de citron
jaune pressé
Lait en poudre

Mixer
Bol
Cuillère
Papier absorbant

CONFECTION DU MASQUE

Choisissez de préférence des fraises mûres, mais fermes. La préparation se conserve au réfrigérateur pendant 24 heures. Appliquez le masque en prenant soin d'éviter le contour des yeux et de la bouche. Gardez-le pendant 20 minutes, puis rincez abondamment à l'eau claire.



Masque aux fraises
et à la menthe

1 Lavez les fraises et équeutez-les soigneusement.



2 Lavez et séchez les brins de menthe avec du papier absorbant. Détachez les feuilles des tiges.



3 Mettez les fraises, les feuilles de menthe et le jus de citron dans un mixeur. Ajoutez 2 cuillères de lait en poudre (un peu plus si les fraises sont très mûres).

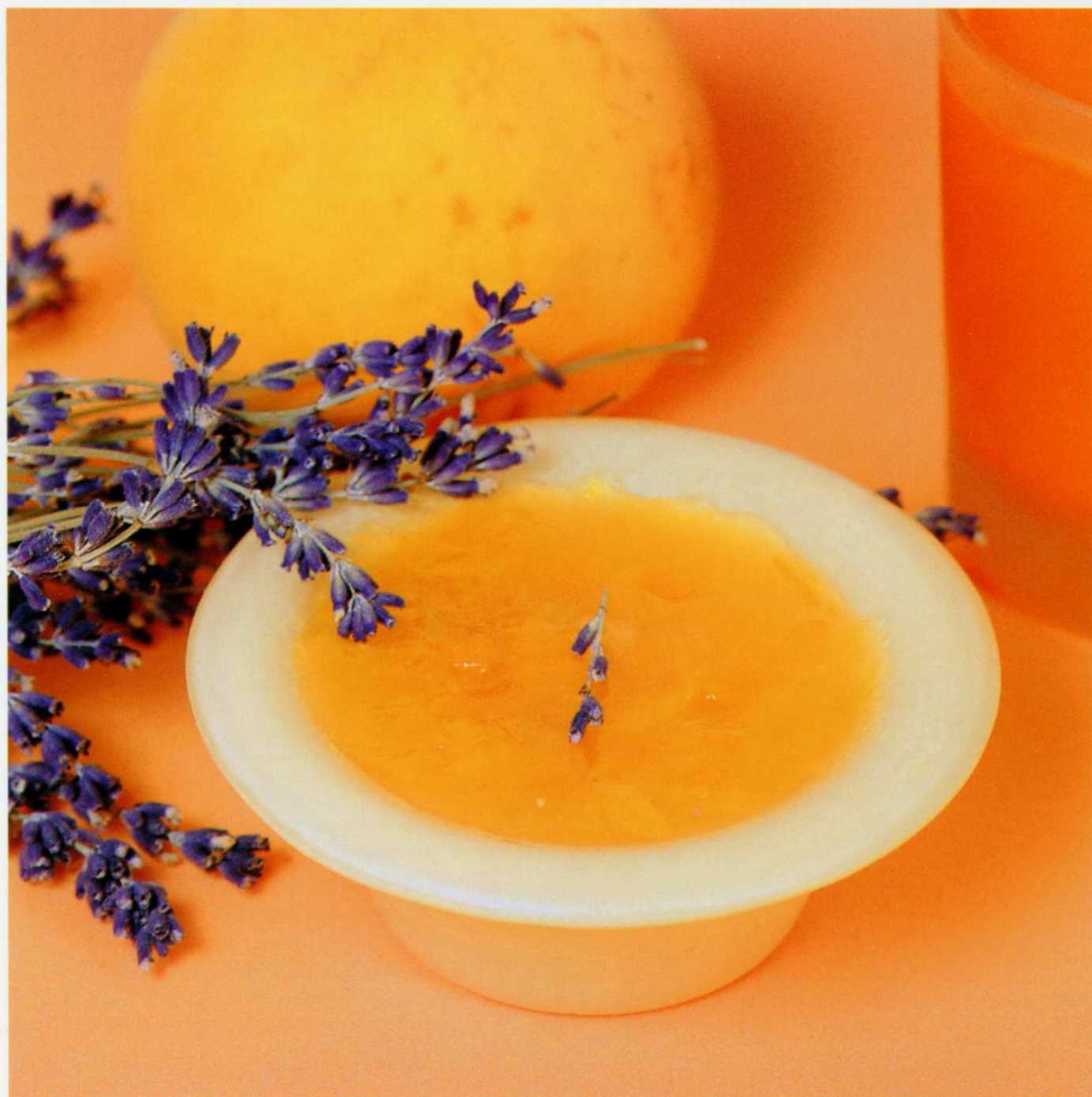
4 Mixez pendant 10 à 15 secondes pour obtenir une crème onctueuse et épaisse. Transvasez le mélange prêt à l'usage dans un bol.



ATTENTION... Pour éviter d'éventuelles réactions allergiques, il est recommandé de procéder à un essai en appliquant une touche de la préparation sur une petite surface de peau (à la saignée du bras ou derrière l'oreille, par exemple). Si aucune réaction ne se manifeste dans les 24 heures, vous pouvez appliquer votre masque.

Masque nourrissant à la pêche

Les essences de lavande et de géranium régulent la sécrétion de sébum et conviennent aux peaux sèches comme aux peaux grasses. Combinées avec les vertus rafraîchissantes et hydratantes de la pêche et les propriétés nutritives du miel et de l'œuf, elles donnent un masque qui laissera une peau nette et douce.





IL VOUS FAUT

1 pêche
1 œuf
Miel
Essence de lavande
Essence de géranium

PRÉPARATION DU MASQUE

Il est conseillé d'utiliser une pêche fraîche, pour profiter de toutes ses vertus. Si ce n'est pas la saison, vous pouvez confectionner le masque avec un fruit de conserve, mais l'effet sera moindre.

1 Épluchez la pêche et coupez la pulpe en petits morceaux.



2 Cassez l'œuf et ajoutez-le à la pêche, en prenant garde de ne pas faire tomber de morceaux de coquille. Mélangez brièvement les ingrédients.



3 Ajoutez 1 c. à soupe de miel liquide. Puis passez tous les ingrédients dans le mixeur, jusqu'à obtenir une pâte homogène de la consistance d'une purée.



Dans les recettes de beauté, il est conseillé d'utiliser un miel liquide, qui est bien plus facile à mélanger avec les autres ingrédients qu'un miel épais.



4 Terminez en ajoutant 5 gouttes d'essence de lavande et 3 gouttes d'essence de géranium. Mélangez, puis étalez le masque sur le visage parfaitement propre. Laissez agir pendant 15 minutes et rincez à l'eau tiède.

Masque à la mangue pour peaux grasses

La mangue est un fruit très aromatique qui peut être utilisé pour préparer un masque rafraîchissant, à l'action purifiante, qui éliminera en douceur les impuretés des peaux grasses.





IL VOUS FAUT

Mangue

1 c. à café de sucre
glace

Eau

Yaourt nature
(facultatif)

Colorant alimentaire
rouge vif

Mixer

PRÉPARATION DU MASQUE

Vous pouvez utiliser exclusivement la pulpe de mangue, mais si vous désirez renforcer l'effet purifiant ajoutez 1 ou 2 c. à soupe de yaourt nature aux ferments actifs. Le colorant alimentaire rouge vif donne une jolie couleur à la préparation.

1 Choisissez une mangue bien mûre, souple sous le doigt avec un parfum affirmé et une peau lisse sans tache sombre. Pelez la mangue avec un couteau à fruit en faisant attention de ne pas abîmer la pulpe.



Si le mélange est très épais, diluez-le avec quelques gouttes d'une huile végétale, par exemple de l'huile de jojoba.

3 Versez un filet d'eau minérale. Si vous le désirez, ajoutez 1 ou 2 c. à soupe de yaourt nature.



2 Incisez la pulpe de la mangue jusqu'au noyau en dessinant des sillons réguliers dans un sens, puis dans l'autre, pour découper des dés. Ajoutez le sucre glace.



4 Ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire rouge. Mélangez et passez au mixeur pour obtenir une pâte homogène. Appliquez le masque sur la peau et laissez-le agir pendant 15 minutes. Rincez à l'eau tiède et utilisez votre crème de soin habituel.



Lotion à la laitue

La laitue est très appréciée en cosmétique pour son effet calmant, adoucissant et curatif sur les peaux abîmées par le soleil, le froid ou le vent. Aussi, cette lotion pour le visage peut aussi bien être utilisée pendant l'été après une exposition prolongée au soleil que durant les mois d'hiver.





IL VOUS FAUT

50 cl d'eau distillée
6 feuilles de laitue

Casserole en aluminium
Passoire
Bocal de verre hermétique

PRÉPARATION DE LA LOTION

La production de laitue s'échelonne sur une grande partie de l'année et il est donc facile de trouver cette salade à n'importe quelle époque. Cependant, pour préparer cette lotion, il est impératif d'avoir une laitue de première qualité, afin qu'elle conserve toutes ses propriétés curatives. L'eau distillée peut s'acheter dans les pharmacies.

1 Versez l'eau distillée dans une casserole en aluminium et faites-la chauffer. Lavez soigneusement la laitue et choisissez les feuilles les plus belles. Puis mettez-les dans l'eau chaude une à une.



2 Laissez bouillir les feuilles de laitue pendant 10 minutes – ne dépassez pas ce temps de cuisson afin d'éviter qu'elles se désagrègent. Puis extrayez les feuilles une à une à l'aide d'une fourchette et déposez-les sur une assiette.



3 Laissez refroidir complètement l'infusion, puis filtrez-la à l'aide d'une passoire et versez-la dans un bocal de verre hermétique. Appliquez la lotion sur le visage au moyen de tampons d'ouate imbibés. Vous pouvez également utiliser les feuilles cuites en cataplasme sur la peau.

Lotion nutritive aux feuilles de violette

Cette lotion – à base de feuilles de violette, de miel, de blanc d'œuf et d'huile d'amande douce – nourrit, adoucit et hydrate la peau, en lui donnant un aspect lisse et souple. Et elle est spécialement recommandée pour atténuer les pattes-d'oie.





IL VOUS FAUT

50 g de feuilles
de violette fraîches

1 blanc d'œuf

1 c. à soupe d'huile
d'amande douce

1 c. à café de miel
liquide

Centrifugeuse

Tasse

Assiette creuse

Cuillère

Fourchette

PRÉPARATION DE LA LOTION

Il est recommandé d'utiliser des feuilles de violette cueillies au début du printemps, parce que c'est l'époque où les propriétés de la plante sont les plus intenses. En appliquant cette lotion tous les matins après la toilette, vous obtiendrez une peau saine et douce.



Après avoir appliqué la lotion, rincez-vous bien le visage à l'eau tiède ou froide pour éliminer toute trace sur la peau.

1 Sélectionnez les plus belles feuilles de violette et lavez-les soigneusement à l'eau froide. Passez-les dans la centrifugeuse et réservez le jus obtenu.



2 Cassez l'œuf et séparez le blanc du jaune. À l'aide d'une fourchette ou d'un fouet, battez énergiquement le blanc d'œuf jusqu'à le monter en neige.



3 Ajoutez lentement l'huile d'amande douce et le miel liquide. Puis, incorporez le jus de feuilles de violette.



4 À l'aide d'une cuillère en métal, mélangez soigneusement tous les ingrédients pour obtenir une lotion homogène. Conservez-la dans un flacon de verre hermétique et gardez-la dans un endroit frais.

Démaquillant à la pêche



Ce démaquillant à la pêche a des propriétés hydratantes.
Aussi est-il idéal pour les peaux sèches.





IL VOUS FAUT

2 pêches mûres
15 g de cire d'abeille
4 c. à café d'huile de coco
5 c. à café d'huile d'olive
1 c. à café de glycérine
1 pincée de borax

Mixer

PRÉPARATION DU DÉMAQUILLANT

Mettez cette crème démaquillante dans un pot à large ouverture, de façon à pouvoir la prendre avec les doigts pour l'utiliser. Si vous n'avez pas de bouchon adapté, couvrez avec du film alimentaire transparent.



1 Coupez les pêches en deux, ôtez les noyaux et recoupez en quartiers. Enlevez la peau et passez au mixer environ 10 secondes, jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.



2 Faites chauffer au bain-marie la purée de pêche avec le borax et la glycérine, jusqu'à ce que le borax soit complètement dissous.



3 Faites fondre au bain-marie la cire d'abeille avec l'huile de coco et l'huile d'olive, en remuant bien.



4 Dans le mélange de cire d'abeille et d'huiles, toujours au bain-marie pour l'empêcher de se solidifier, ajoutez la purée de pêche – une cuillerée à la fois – en remuant constamment.



5 Versez la préparation dans un pot à large ouverture. Conservez au réfrigérateur et utilisez dans un délai d'un mois.



Crème nutritive à l'huile d'amande douce

Les propriétés émollientes et nutritives de l'amande la rendent précieuse en cosmétologie. L'huile d'amande douce, particulièrement nourrissante, est spécialement recommandée pour hydrater une peau sèche. L'eau de rose est un excellent tonique doux pour peau sèche.





IL VOUS FAUT

1 c. à café de granules de cire d'abeille

4 c. à café d'huile d'amande douce

1,5 g de vanille en poudre

2 c. à café d'eau de rose

Bol

Casserole

Pot avec couvercle ou petit bol de céramique

PRÉPARATION DE LA CRÈME NUTRITIVE

Cette crème nutritive est facile à préparer, mais il est important que le résultat final soit de texture homogène, ni trop liquide ni trop épaisse, afin de pouvoir la faire pénétrer correctement dans la peau. Utilisez cette crème le soir, après la toilette.

1 Faites fondre les granules de cire d'abeille dans un bol au bain-marie, en remuant sans arrêt jusqu'à ce qu'ils soient complètement fondus. Ensuite, ajoutez l'huile d'amande douce en continuant à remuer.



Cire d'abeille en granules



2 Quand le mélange est dilué, ajoutez la vanille en poudre à l'aide d'une cuillère en saupoudrant lentement. Remuez bien avec une spatule et laissez chauffer la préparation à feu doux, toujours au bain-marie.

3 Versez l'eau de rose et mélangez bien jusqu'à obtenir une solution homogène. Retirez le bol du bain-marie, transvasez la crème dans un pot ou un petit bol de céramique et laissez-la figer.



Faites pénétrer la crème nutritive en massant le visage et le cou avec de légers mouvements circulaires.



Crème aux germes de blé et à la rose

Nourrissante et hydratante, cette crème est spécialement indiquée pour les peaux sèches, abîmées ou sensibles. L'huile de germe de blé est considérée depuis longtemps comme un élément rajeunissant de la peau et l'huile essentielle de rose est réputée pour prévenir le vieillissement et tonifier les tissus.





IL VOUS FAUT

5 g de cire d'abeille
7 g de beurre de cacao
5 g de lanoline
3 c. à soupe d'huile
de germes de blé
2 c. à soupe d'eau
de rose
1 c. à café d'huile
essentielle de rose

Bol
Casserole

PRÉPARATION DE LA CRÈME DE SOIN

Les germes de blé constituent l'une des plus riches sources de vitamine E. L'eau de rose apporte fraîcheur et tonus. L'essence de rose a un effet astringent, soigne les peaux irritées ou rougies et prévient les rides. Gardée au réfrigérateur, cette crème de soin conserve ses propriétés pendant au moins 3 mois.

1 Faites fondre la cire d'abeille, le beurre de cacao et la lanoline au bain-marie, à feu doux. Remuez les ingrédients avec une cuillère en métal.



2 Quand le mélange est liquide, ajoutez l'huile de germe de blé. Continuez à remuer sur un feu très doux.



3 Quand le mélange commence à former une solution homogène, ajoutez l'eau de rose tout en continuant à remuer. Puis laissez refroidir la préparation quelques minutes.



4 Ajoutez l'essence de rose, mélangez et transvasez dans un pot. Si la crème est trop sèche pour votre peau, ajoutez quelques gouttes d'huile d'avocat.



Crème régénératrice au patchouli, à la rose et au citron

L'huile essentielle de patchouli est connue pour renforcer la tonicité de la peau, l'essence de rose pour prévenir le vieillissement et le citron pour ses vertus astringentes.

Ce produit de beauté, en crème ou en lotion, régénérera les peaux abîmées et matures.





IL VOUS FAUT

10 gouttes d'huile
essentielle
de patchouli
1 citron
10 gouttes d'essence
de rose
3 c. à soupe d'huile
d'amande douce

PRÉPARATION DU SOIN

La vraie essence de rose est très chère. Vous pouvez éventuellement la remplacer par une huile de rose «maison» en faisant macérer pendant un mois des pétales de roses dans une huile végétale de qualité, dans un endroit ensoleillé. Ensuite, filtrez-la et gardez-la dans un flacon hermétique en verre teinté.

1 Versez l'huile essentielle de patchouli dans un bol parfaitement sec – ne dépassez pas la dose indiquée, car il s'agit d'une essence très aromatique.



Pour que le produit de beauté ait une consistance de crème, ajoutez de la cire d'abeille au mélange et chauffez le tout au bain-marie jusqu'à ce qu'elle soit fondue.



2 Coupez un citron en deux et faites tomber 10 gouttes du jus en le pressant – prenez garde qu'il ne tombe pas de pépins ni de pulpe.

3 Ajoutez l'essence de rose (ou à défaut 1 c. à café d'huile de rose que vous aurez préparée).



4 Mélangez bien avec une cuillère et ajoutez l'huile d'amande douce, qui servira d'huile de support tout en adoucissant et en hydratant la peau. Remuez de nouveau. Ensuite, imprégnez un coton à démaquiller de cette lotion et tapotez avec le visage, jusqu'à ce qu'elle ait pénétré dans la peau. Laissez agir 15 minutes et rincez à l'eau tiède.

Baume à lèvres à l'orange



Le baume à lèvres à l'orange est un élément indispensable de vos produits de beauté. En hiver, il protège vos lèvres contre les gerçures provoquées par le vent et le froid. En été, il les hydrate et prévient les effets nocifs du soleil. A avoir toujours avec soi!





IL VOUS FAUT

1 cuillerée à soupe de
cire d'abeille râpée
1 cuillerée à soupe de
vaseline
1 cuillerée à soupe de
lanoline
1 cuillerée à café de
miel liquide
3 à 4 gouttes d'huile
essentielle d'orange
douce

Une râpe
Un bol
Petits pots

Cire d'abeille râpée



FABRICATION DU BAUME A LÈVRES

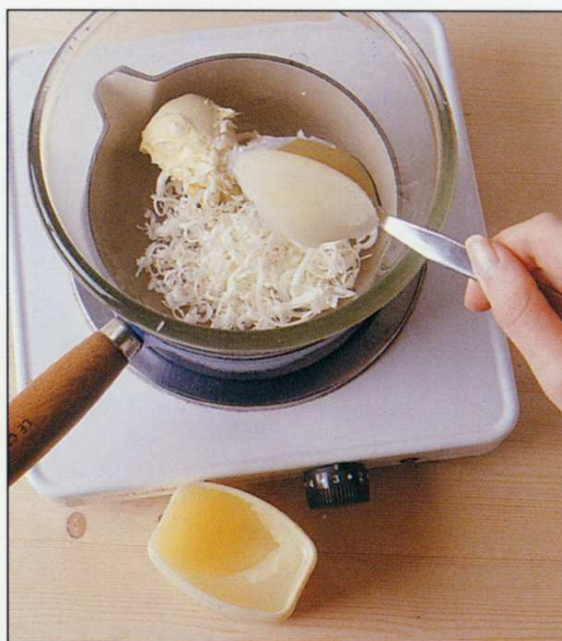
Pour faciliter son application et permettre sa bonne tenue sur les lèvres – et donc ses effets bienfaisants –, le baume à l'orange doit avoir une texture consistante: ni trop molle, ni trop dure. On trouve de la cire d'abeille, sous forme de pain ou de granules, dans des boutiques de produits artisanaux ou des quincailleries. Le baume à lèvres peut être conservé six mois.



Miel liquide



1 Si la cire d'abeille est sous forme de pain, râpez-en l'équivalent d'une cuillerée à soupe bien remplie.



2 Placez la cire d'abeille râpée dans un bol au bain-marie. Ajoutez la lanoline et la vaseline.

3 Faites fondre les ingrédients à feu doux en remuant. Lorsque le mélange est fondu, ajoutez le miel liquide et remuez. Puis versez l'huile essentielle d'orange douce. Mélangez et retirez la casserole du feu.



Mettez un peu de baume dans une jolie petite boîte que vous garderez dans votre sac à main.



4 Continuez à tourner vigoureusement le mélange pour qu'il reste lisse. Avant qu'il ne fige, mettez-le dans des petits pots et laissez refroidir. Quand le baume est figé, fermez les pots hermétiquement.

Shampooing antipelliculaire au romarin et à l'ortie

Le romarin est une plante bénéfique pour les cheveux : non seulement il aide à éliminer les pellicules et l'excès de séborrhée du cuir chevelu, mais il se révèle efficace contre la chute de cheveux et leur redonne de l'éclat. La racine d'ortie renforce l'action bénéfique du romarin.





IL VOUS FAUT

Racine d'ortie fraîche

Huile essentielle
de romarin

Alcool

Huile essentielle
d'arbre à thé

Savon liquide

Huile essentielle
de lavande (facultatif)

PRÉPARATION DU SHAMPOOING ANTIPELLICULAIRE

Les pellicules sont de petites écailles blanches qui se détachent du cuir chevelu. Elles sont dues à un dérèglement des glandes sébacées.



- 1 Réduisez en poudre la racine fraîche d'ortie et versez-en dans un bol l'équivalent de 2 c. à soupe rases.

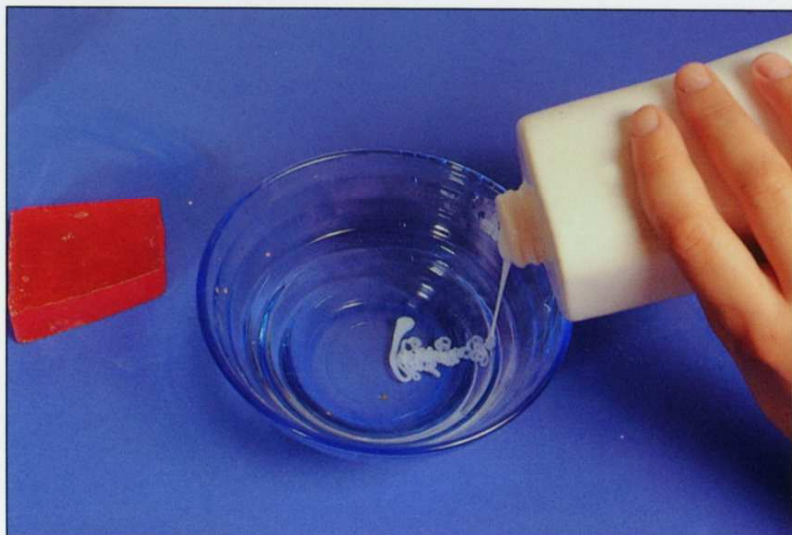


- 2 Ajoutez 3 gouttes d'huile essentielle de romarin, qui en plus de ses vertus curatives apportera un délicat parfum au shampooing, et mélangez.



Si vous désirez améliorer le parfum de ce shampooing, ajoutez-y 3 ou 4 gouttes d'huile essentielle de lavande.

- 3 Versez 5 cl d'alcool, remuez avec une cuillère et laissez reposer quelques heures. Puis filtrez dans une passoire fine pour ôter toutes les particules.



- 4 Ajoutez au liquide filtré 3 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé, puis versez 25 cl de savon liquide neutre. Mélangez bien et conservez le shampooing dans un flacon hermétique, à l'abri du soleil.

Shampooing hydratant à l'avocat et à l'aneth

L'avocat est un excellent cosmétique naturel. Il est riche en provitamine A, en vitamines B, C et E, et possède de nombreuses propriétés bénéfiques pour la santé et la beauté de la peau et des cheveux. Un shampooing riche en huile et en pulpe d'avocat est efficace pour traiter des cheveux abîmés et cassants.





IL VOUS FAUT

1 avocat
Huile d'avocat
1/2 citron
Feuilles d'aneth fraîches
Eau
Savon liquide neutre

Mixeur
Cuillère

PRÉPARATION DU SHAMPOOING

Pour préparer ce shampooing, il est primordial de mélanger tous les ingrédients avec un savon liquide qui soit neutre et transparent. Si vous voulez que le shampooing ne soit pas trop épais, mettez moins de pulpe d'avocat.



1 Choisissez un avocat de taille moyenne et bien mûr. Coupez-le en deux et extrayez sa chair à l'aide d'une petite cuillère.



2 Écrasez la pulpe de l'avocat dans un bol jusqu'à obtenir une pâte fine et homogène – si elle est très épaisse, ajoutez-y un filet d'eau tiède pour la diluer.



Vous pouvez conserver ce shampooing traitant dans un flacon de verre hermétique jusqu'à 15 jours dans le réfrigérateur.



3 Ajoutez 3 c. à café d'huile d'avocat, puis pressez le jus d'un demi-citron.

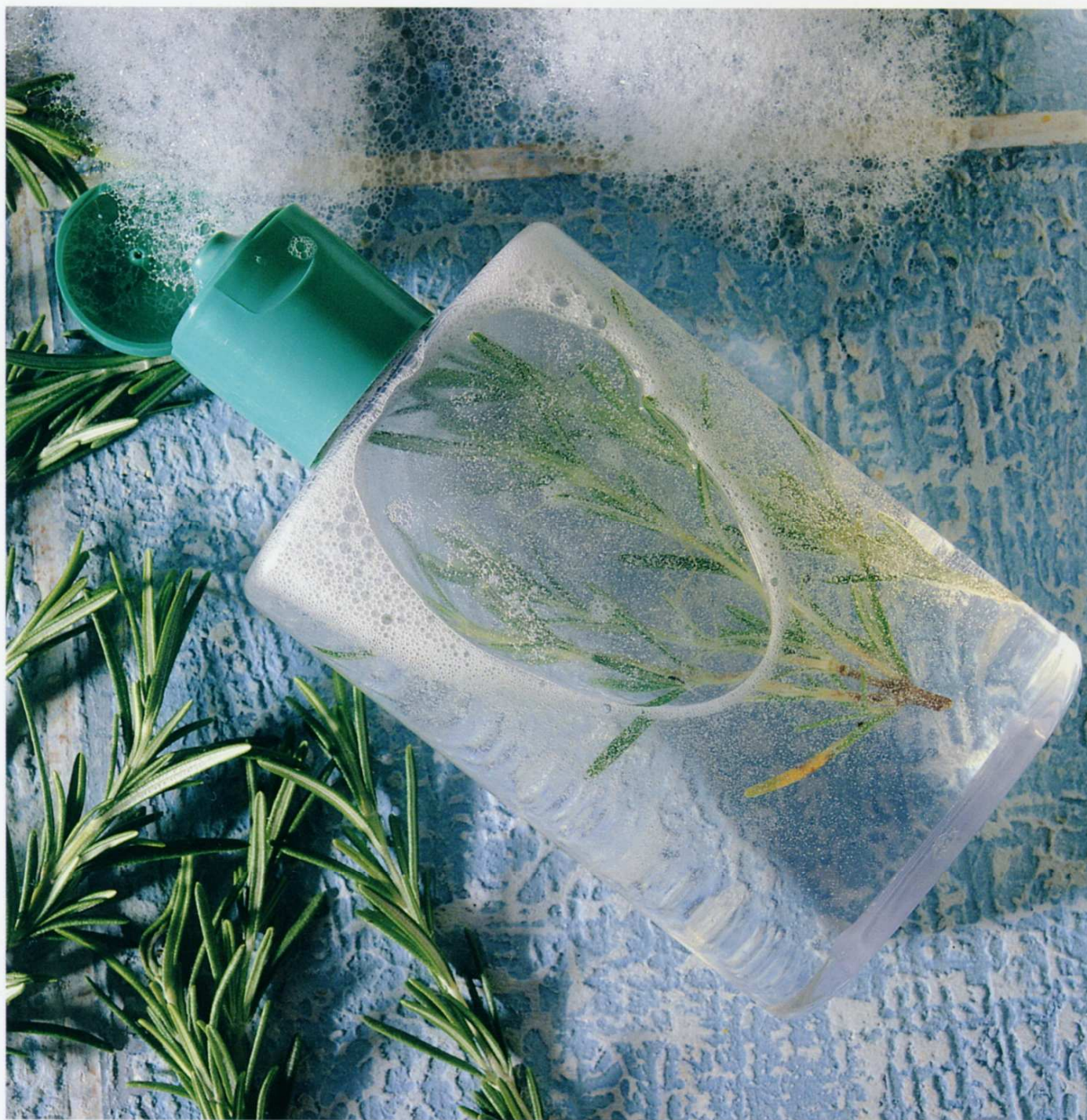
4 Ajoutez quelques feuilles d'aneth finement coupées et mélangez-les bien avec la pulpe d'avocat. Versez dessus une tasse d'eau tiède et une tasse de savon liquide. Passez le tout au mixeur jusqu'à obtenir un liquide peu épais. Massez-vous le cuir chevelu et les cheveux avec ce shampooing jusqu'à obtenir de la mousse. Laissez poser 15 minutes et rincez à l'eau tiède.



Shampooing aux herbes

Ce shampooing
convient pour des
cheveux normaux –
vous pouvez l'adapter à

d'autres types de cheveux en utilisant des huiles essentielles différentes.
Quelques herbes fraîches dans le flacon donnent la touche finale.





IL VOUS FAUT

Huile essentielle de lavande

Huile essentielle d'orange

Huile essentielle de romarin

120 ml de shampoing

Romarin frais



PRÉPARATION DU SHAMPOOING

Utilisez un shampoing doux, clair et non parfumé, comme base. Choisissez sur le tableau ci-dessous les huiles essentielles qui correspondent à vos cheveux.



1 Ajoutez 6 gouttes d'huile essentielle de lavande, 4 gouttes d'orange et 2 gouttes de romarin dans le shampoing.



2 Refermez hermétiquement le bouchon du flacon et agitez-le bien pour disperser les huiles essentielles.



3 Ajoutez quelques brins de romarin lavés pour un parfum supplémentaire et comme décoration.

PRÉPARER SON SHAMPOOING

Adaptez la recette pour qu'elle convienne à votre type de cheveux:

CHEVEUX

Gris
Avec des pellicules
Secs
Abîmés

GOUTTES D'HUILE ESSENTIELLE POUR 120 ML

6 géranium, 4 pamplemousse, 2 genièvre
6 romarin, 4 sauge, 2 melaleuca
6 lavande, 4 géranium, 2 achillée
6 camomille, 4 lavande, 2 thym

DÉCORATION

écorce de pamplemousse
brins de romarin
brins de lavande
brins de camomille

Sauge et romarin pour les cheveux

Le romarin est un bon désinfectant qui combat les pellicules et favorise l'hygiène du cuir chevelu. La sauge, elle, donne de l'éclat. Alors, pourquoi ne pas combiner ces qualités dans une lotion capillaire propre à rendre leur lustre aux cheveux, surtout s'ils sont foncés?





IL VOUS FAUT

50 g de romarin
en brins

50 g de feuilles de
sauge séchées ou
fraîchement cueillies

600 ml d'eau
bouillante

Ciseaux de cuisine

Un bol en verre résistant
à la chaleur

Des bouteilles
hermétiques pour
conserver la lotion



Feuilles de sauge séchées

COMMENT FABRIQUER VOTRE LOTION

*Cette lotion capillaire perd assez rapidement
de son efficacité; il est donc conseillé de
l'utiliser dans les 24 heures. Vous pouvez*

*cependant la conserver au réfrigérateur pendant une semaine. Dans
ce cas, transvasez la quantité nécessaire de lotion dans un autre
récipient commode à utiliser. Versez-la directement sur vos cheveux,
lavés et rincés au préalable. Laissez agir la lotion une demi-heure
puis rincez et séchez vos cheveux.*



1 A l'aide des
ciseaux, coupez
les feuilles de roma-
rin dans un bol en
verre résistant à la
chaleur.



Un peu de borax
dans cette lotion
rendra celle-ci très
active contre les
pellicules et autres
peaux mortes à
condition de
l'utiliser réguliè-
rement en après-
shampooing.



2 Ajoutez les
feuilles de
sauge et versez
précautionneuse-
ment l'eau bouil-
lante. Laissez
infuser pendant
au moins deux
heures.



3 Passez cette
infusion, puis
versez-la dans des
bouteilles hermé-
tiques, que vous
garderez au
réfrigérateur.

Lotion à la camomille pour cheveux blonds

Les fleurs de camomille sont célèbres pour leur pouvoir à donner une nuance plus claire et du brillant aux cheveux blonds, tout en les parfumant agréablement. Mais elles n'éclaircissent pas les cheveux châains ou bruns.





IL VOUS FAUT

Fleurs de camomille
1 citron
Essence de lavande

PRÉPARATION DE LA LOTION

Pour réussir une lotion à la camomille efficace, il faut préparer une infusion très concentrée avec des fleurs fraîches ou séchées. Si vous ne disposez pas de fleurs, vous pouvez éventuellement employer un sachet d'infusion, mais le résultat sera moindre.

1 Versez de l'eau bouillante sur les fleurs de camomille (ou les sachets). Laissez infuser pendant 15 minutes. Quand l'infusion est refroidie, filtrez-la (ou retirez les sachets).



2 Coupez le citron en deux et ajoutez à l'infusion 5-6 gouttes de jus, en faisant attention qu'il ne tombe pas de pulpe dans le bol.



Vous pouvez aussi utiliser cette lotion sur des cheveux propres et secs: imprégnez un peigne du produit et passez-le dans la chevelure.

3 Remuez la préparation en l'agitant vigoureusement.



4 Ajoutez avec précaution 3 gouttes d'essence de lavande, qui ajouteront du parfum, et transvasez la lotion dans un flacon. Utilisez-la après le shampooing en dernier rinçage et laissez vos cheveux sécher au soleil. Cette lotion naturelle peut être appliquée après chaque shampooing.

Lotion capillaire au miel de romarin et à la moutarde

Le miel de romarin et les fleurs et feuilles de moutarde noire sont des produits naturels excellents pour nourrir des cheveux secs et abîmés et leur redonner de l'éclat et du volume.





IL VOUS FAUT

Feuilles et fleurs
de moutarde noire

10 c. à café de miel
de romarin

Eau

Bol

PRÉPARATION DE LA LOTION

Si le miel de romarin n'est pas assez liquide, faites-le fondre au bain-marie pour faciliter les opérations. Même si la lotion capillaire est un peu collante, les effets sur les cheveux sont très satisfaisants.



1 Séparez des tiges les feuilles et les fleurs de moutarde. Choisissez les plus belles et déposez-les dans un bol. La moutarde fleurit au printemps et en été; si vous voulez avoir des fleurs à disposition toute l'année, conservez-les dans des bacs dans le congélateur.



2 Ajoutez 3 c. à café de miel de romarin, préalablement chauffé au bain-marie si nécessaire. Mélangez-le bien avec les feuilles et les fleurs de moutarde.



Après l'application de la lotion, recouvrez les cheveux d'un film plastique et entourez d'une serviette tiède.

3 Versez un peu d'eau bouillante dans le bol. Mélangez, couvrez et laissez infuser 15 minutes. Filtrez, prélevez 5 c. à café d'infusion et ajoutez-y 7 c. à café de miel de romarin.



4 Mélangez énergiquement l'infusion avec le miel. Mouillez-vous les cheveux et appliquez la lotion sur toute la chevelure en massant doucement. Laissez agir pendant 1 heure, puis lavez vos cheveux comme d'habitude.

Lotion pour les cheveux

Cette lotion vivifiante pour cheveux et cuir chevelu dégage un stimulant parfum de buis, de laurier-sauce et d'huile essentielle de pamplemousse. Plus particulièrement destiné aux hommes, son parfum citronné pourrait aussi séduire les femmes.





IL VOUS FAUT

Des feuilles fraîches de laurier-sauce

Des feuilles fraîches de buis

150 ml de vinaigre de cidre

15 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse

1 grande casserole
1 vase gradué
1 cuillère en Inox
1 tamis
1 bol en verre

Feuilles de laurier-sauce



Feuilles de buis



COMMENT PROCÉDER

Le buis stimule la pousse des cheveux, le laurier-sauce combat les pellicules; le vinaigre de cidre et l'huile essentielle de pamplemousse fortifient et assainissent le cuir chevelu. Cette lotion s'utilise après le lavage des cheveux.

1 Détachez les feuilles de buis et de laurier-sauce de leurs tiges. Ajoutez une poignée de feuilles de chaque plante dans la grande casserole.



2 Mesurez 1,2 litre d'eau bouillante grâce au vase gradué. Versez cette eau sur les feuilles, dans la casserole.



3 Posez la casserole sur la cuisinière ou la plaque chauffante. Amenez à ébullition à feu doux. Faites cuire à petits bouillons pendant 20 minutes, en remuant de temps à autre avec la cuillère en Inox. Une fois le temps écoulé, retirez du feu.



4 Laissez refroidir. Passez au tamis dans le vase gradué. Jetez les feuilles. Ajoutez à la décoction le vinaigre et les 15 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse. Remuez doucement puis mettez à décanter dans une jolie bouteille.



Si vous n'aimez pas les arômes citronnés, remplacez l'huile essentielle de pamplemousse par de l'huile essentielle de gingembre.



Pommade pour les callosités



Un des principaux objectifs des soins du corps est d'obtenir une peau douce et lisse. Sur les zones sujettes aux callosités – coudes, genoux, pieds et mains –, cela s'avère parfois difficile à réussir. Utilisée régulièrement, cette pommade aidera à atténuer la couche cornée disgracieuse.





IL VOUS FAUT

Eau

10 g de feuilles de menthe

50 g de beurre de cacao

50 g de farine de maïs

10 gouttes d'huile essentielle de camomille

10 gouttes d'huile essentielle de romarin

PRÉPARATION DE LA POMMADE

Utilisez de préférence des feuilles de menthe fraîches. L'essence de camomille est efficace pour la sécheresse cutanée et celle de romarin est émolliente. Appliquez la pommade sur les callosités en réalisant un massage doux circulaire, une fois par semaine, puis retirez-la avec un gant humide.



1 Faites bouillir 15 cl d'eau, jetez-y les feuilles de menthe et laissez infuser environ 10 min. Filtrez l'infusion et réservez-la.



2 Dans un autre récipient, mettez le beurre de cacao et faites-le ramollir au bain-marie, à feu doux, en remuant avec une cuillère. Puis retirez le bol du bain-marie.



Si la pommade vous paraît trop épaisse, ajoutez-y un peu plus d'infusion de menthe pendant qu'elle est au bain-marie.

3 Ajoutez la farine de maïs au beurre de cacao ramolli et remuez énergiquement jusqu'à obtenir une pâte homogène. Puis versez-y 1 c. à soupe de l'infusion de menthe. Recommencez à remuer pour bien incorporer le liquide à la pâte, en faisant attention qu'il ne se forme pas de grumeaux.

4 Versez les huiles essentielles de camomille et de romarin. Remettez le mélange au bain-marie et, sans cesser de remuer, ajoutez encore 1 c. à soupe de l'infusion de menthe. Au bout de 5 minutes, retirez la pommade du bain-marie, transvasez-la dans un petit pot et laissez-la refroidir.



Lotion pour peaux grasses



L'essence de petit-grain est obtenue par la distillation des feuilles et des rameaux de l'oranger amer. Elle s'emploie dans le traitement des peaux grasses ou acnéiques. L'essence de bergamote, qui a une forte action antibactérienne, aide aussi à combattre les problèmes de peau grasse.





IL VOUS FAUT

Huile de support
Essence de petit-grain
Jus de citron
Eau de fleur d'oranger
Essence de bergamote

Disques de coton

PRÉPARATION DE LA LOTION

Les essences doivent être impérativement diluées dans une huile de support. Celles de tournesol, d'avocat, d'amande douce, de pépins de raisin, de jojoba et de germe de blé constituent toutes d'excellentes huiles de support.

1 Versez 1/2 verre d'huile de support dans un bol – choisissez une huile de première pression à froid, de grande qualité.



2 Ajoutez 5 gouttes d'essence de petit-grain et remuez bien. Verser 1 c. à café de jus de citron, qui a une action antibactérienne.



L'essence de petit-grain sert aussi à combattre la transpiration excessive.



3 Ajoutez 1 c. à café d'eau de fleur d'oranger – cette eau florale convient bien aux peaux grasses, car elle possède des propriétés astringentes.

4 Terminez en ajoutant 3 gouttes d'essence de bergamote et mélangez bien. Puis appliquez la lotion sur le visage à l'aide d'un disque de coton après la toilette et laissez la peau bien l'absorber. Répétez quotidiennement l'opération jusqu'à ce que la peau soit assainie.

Crème antirides au brocoli et au soja

Pour combattre les rides inesthétiques, il faut ingérer des aliments riches en provitamine A, en vitamines C et E, et en sélénium, qui ont des propriétés antioxydantes jouant un rôle protecteur contre le vieillissement cellulaire. Associée à un régime alimentaire équilibré, cette crème naturelle à base de brocoli, de soja et de cacahuètes aidera à lutter contre les rides.



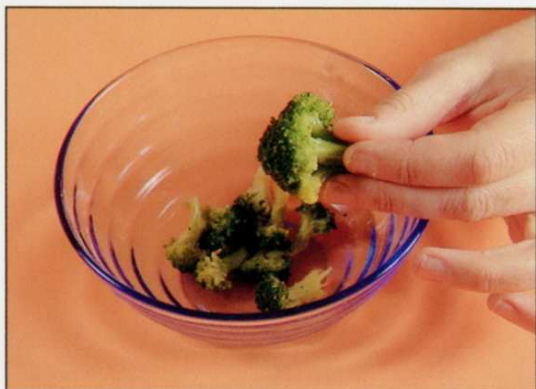


IL VOUS FAUT

50 g de brocoli
50 g de germes de soja
25 g de cacahuètes
décortiquées
Eau minérale
Yaourt nature aux
ferments actifs

PRÉPARATION DE LA CRÈME

Achetez des germes de soja et des brocolis frais. Ne conservez pas cette crème antirides très longtemps. Pour qu'elle garde toutes ses propriétés, il est même conseillé de l'utiliser immédiatement.



1 Coupez le brocoli en petits morceaux en éliminant au maximum les tiges. Écrasez-le avec une cuillère jusqu'à obtenir une pâte – si cela s'avère difficile, faites-le bouillir 2-3 minutes.

2 Ajoutez les germes de soja – vous pouvez les mettre entiers ou coupés. Mélangez-les avec la purée de brocoli.



Pour renforcer l'effet du soin, passez un peu d'huile d'olive sur le visage, laissez agir pendant 5 minutes, puis appliquez la crème antirides.



3 Ajoutez les cacahuètes décortiquées, mais non salées – si vous avez sous la main uniquement des cacahuètes salées, plongez-les pendant 10 minutes dans de l'eau froide.

4 Versez un filet d'eau et 1 c. à soupe de yaourt nature. Passez le tout au mixeur pour obtenir un mélange crémeux. Appliquez cette crème tous les jours sur la peau et laissez-la agir pendant 10 minutes avant de rincer.



Crème hydratante au beurre de cacao

Les propriétés hydratantes du beurre de cacao et de l'huile de germe de blé sont idéales pour les peaux sèches et délicates. Cette crème rend l'épiderme lisse et souple et, de plus, elle l'adoucit et procure une agréable sensation de fraîcheur.





IL VOUS FAUT

25 g de lanoline
10 cl d'huile de germe de blé

25 g de beurre de cacao

Eau minérale

Petite casserole
Marmite
Cuillère en bois
Petit pot

PRÉPARATION DE LA CRÈME HYDRATANTE

Pour faire fondre les ingrédients qui composent cette crème, il faut utiliser un bain-marie, parce que ce mode de cuisson assure une dissolution lente et sûre sans contact direct avec le feu.

1 Choisissez une marmite dans laquelle vous pourrez mettre la casserole au bain-marie. Portez de l'eau à ébullition dans la marmite et, quand elle bout, déposez dedans la casserole en prenant garde de ne pas vous brûler. Mettez la lanoline à fondre.



2 Ajoutez lentement l'huile de germe de blé et remuez avec une cuillère en bois. Maintenez le bain-marie à feu doux pour obtenir une dissolution uniforme et lente.

3 Ajoutez le beurre de cacao dans la casserole et laissez-le fondre. Pour finir, versez 2 c. à soupe d'eau minérale afin d'obtenir une crème moins épaisse.



4 Remuez bien tous les ingrédients jusqu'à obtenir une crème parfaitement homogène. Quand vous obtenez la texture désirée, retirez la marmite du feu, transvasez la crème dans un petit pot opaque et conservez-la dans un endroit frais.



Savon liquide aux soucis et mauves

Ce savon liquide, préparé avec des soucis, des mauves et du romarin convient très bien pour les soins quotidiens des mains. Le souci et le romarin aident à guérir de petites écorchures, tandis que la mauve et le vinaigre de cidre adoucissent la peau.





IL VOUS FAUT

1 savon au coco
50 cl de vinaigre
de cidre
5 g de fleurs de souci
5 g de fleurs de mauve
1 brin de romarin

Râpe
Flacon

PRÉPARATION DU SAVON LIQUIDE

Laissez macérer ce savon liquide pendant une semaine avant de l'utiliser pour que le souci, la mauve et le romarin libèrent leurs principes actifs et mêlent leurs arômes à ceux du vinaigre de cidre et du savon de coco.

1 Râpez le savon au coco – faites en sorte d'obtenir la râpure la plus fine possible, afin qu'elle se dissolve facilement avec les autres composants de la préparation.

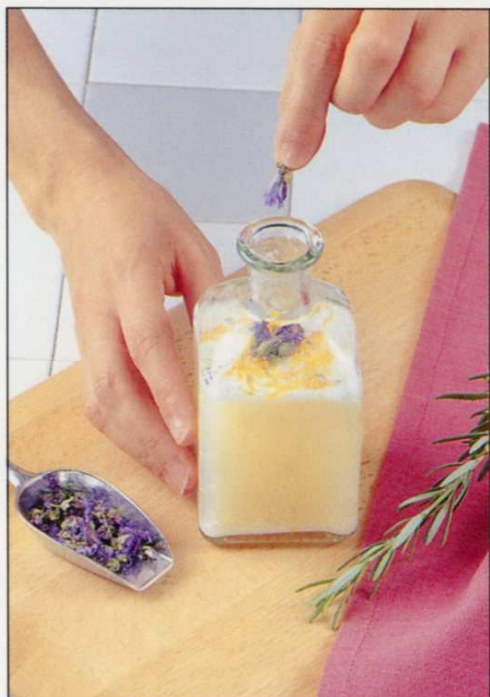


2 Mettez le savon râpé dans un flacon de verre et versez par-dessus le vinaigre de cidre. Agitez-le énergiquement pour que le savon se mélange bien avec le vinaigre et laissez reposer 5 minutes.



Brin de romarin

3 Ajoutez les fleurs de souci dans le flacon – aidez-vous de petites pinces si l'ouverture est très étroite.



4 Ajoutez ensuite les fleurs de mauve, puis introduisez le brin de romarin entier à l'intérieur du flacon. Agitez-le de nouveau pour que le souci, la mauve et le romarin se mélangent bien avec le savon au coco et le vinaigre de cidre.



Crème au romarin et au citron contre les gerçures

Le froid peut gercer la peau délicate des mains. Pour éviter les gerçures et avoir des mains douces en hiver, appliquez cette crème faite avec une décoction de romarin, du jus de citron et du sucre glace.





IL VOUS FAUT

1 citron
Sucre glace
Brins de romarin

Cuillère
Presse-agrumes
Coton

PRÉPARATION DE LA CRÈME

Le sucre utilisé pour préparer cette crème de soin pour les mains doit être exclusivement du sucre glace, qui a une texture très fine et douce. Plus le mélange sera épais, plus son effet sera adoucissant et protecteur sur la peau.



Si vos mains ont déjà de petites crevasses, vous pouvez aussi appliquer cette crème pour soulager les douleurs. Mais dans ce cas, il faut mettre moins de jus de citron.



1 Coupez le citron en deux et pressez le jus. Si nécessaire, filtrez-le pour éliminer toute la pulpe. Si vous n'avez pas de citron, remplacez-le par une mandarine ou une orange.



3 Ajoutez le sucre glace et, à l'aide d'une petite cuillère, remuez bien le mélange.



2 Préparez une décoction de romarin avec 2 ou 3 brins de romarin et 50 cl d'eau que vous laisserez frémir pendant environ 20 minutes. Filtrez-la et laissez-la refroidir, puis versez-en un filet sur le jus de citron.

4 Rajoutez du sucre glace jusqu'à obtenir une pâte onctueuse. Étalez cette crème sur les mains avec un coton à démaquiller. Laissez agir 10 à 15 minutes et rincez.



Crème calmante pour les yeux

Si vous avez les yeux fatigués, appliquez délicatement cette crème hydratante et rafraîchissante sur les paupières et le contour des yeux avant d'aller vous coucher. Conservez-la dans un petit pot au réfrigérateur: le froid renforce son effet bienfaisant.





IL VOUS FAUT

45 ml de maïzena
Environ 75 ml d'eau de rose

Petit poêlon
Cuillère en bois
Petite cuillère
Petits pots avec des couvercles

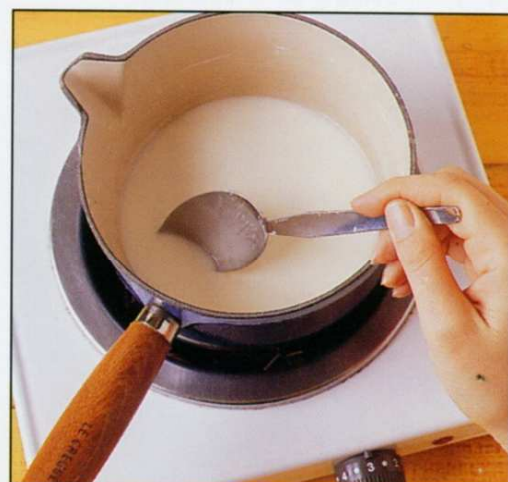
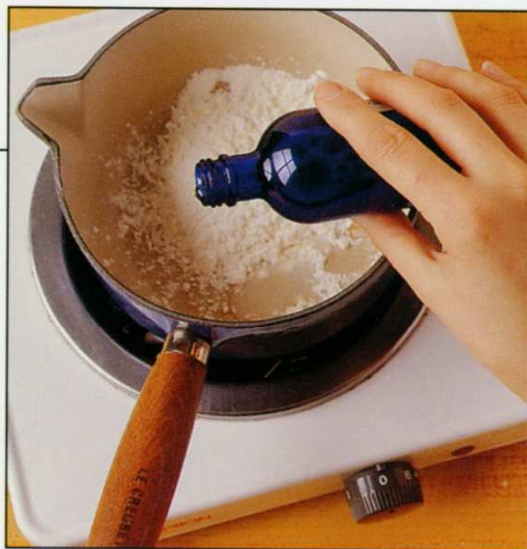
PRÉPARATION DE LA CRÈME POUR LES YEUX

Pendant la préparation, tournez constamment avec une cuillère en bois et surveillez la cuisson, car la crème s'épaissit très vite. Attention! si elle se grumelle, vous devrez tout recommencer. Les ingrédients utilisés rendent peu probable une réaction allergique.

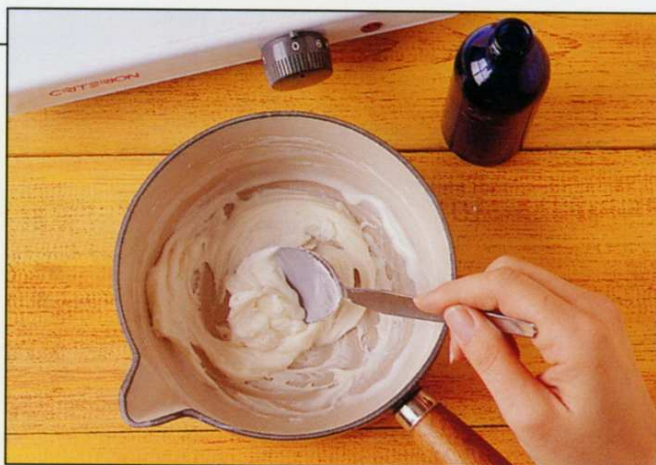


Eau de rose

1 Mettez la maïzena dans un petit poêlon et versez environ 45 ml d'eau de rose. Ne faites pas encore chauffer le mélange.



3 Retirez aussitôt le poêlon du feu et continuez à tourner pour empêcher la formation de grumeaux.



2 Mélangez bien les ingrédients jusqu'à obtenir la consistance d'une crème liquide. Faites chauffer très doucement, en tournant sans arrêt jusqu'à ce que le mélange commence à s'épaissir.



4 Ajoutez le reste de l'eau de rose au mélange, cuillerée par cuillerée, pour l'éclaircir. Attention! on a vite fait d'en mettre trop. Transvasez la crème dans des petits pots avant qu'elle ne se fige. Fermez les pots avec un couvercle hermétique.



Si vous avez ajouté trop d'eau de rose, remettez le poêlon à feu très doux pour épaissir de nouveau la crème. Et n'oubliez pas de tourner!

Lotion à la menthe et au romarin

Après une dure journée de marche, lorsque vos pieds sont bien fatigués, tamponnez-les doucement avec cette lotion agréablement parfumée, adoucissante et rafraîchissante.





IL VOUS FAUT

25 cl de lait
Menthe fraîche
Romarin frais
Extrait de menthe
poivrée



Menthe

PRÉPARATION DE LA LOTION

Si vous préférez faire un bain de pied plutôt qu'une lotion, augmentez proportionnellement les quantités des ingrédients. Réfrigérer la lotion avant l'emploi ajoutera à ses qualités rafraîchissantes.

1 Mettez dans une casserole le lait, une grosse poignée de feuilles de menthe entières et six brins de 15 cm de romarin frais. Faites infuser à feu doux 15 minutes.



2 Éteignez le feu et laissez refroidir un peu le mélange. Puis filtrez-le à travers une passoire dans un grand bol et jetez les herbes.

PROPRIÉTÉS MÉDICINALES

Le romarin a des vertus revitalisantes. La menthe a des propriétés calmantes, antiseptiques et rafraîchissantes. Le lait adoucit la peau.



3 Ajoutez 2 c. à café d'extrait de menthe poivrée et remuez. Trempez du coton hydrophile ou un tissu doux dans la lotion et tamponnez vos pieds avec. Puis aspergez-les doucement d'eau froide.



Beauté *par les plantes*

