

# Recettes-maison de cosmétiques

Réalisé par FemmeToxic et Tammy Schmidt, herboriste clinicienne.

## Exfoliant à base de bicarbonate de soude

Utilisation : une fois par semaine.

### Ingrédients :

Le bicarbonate de soude représente une alternative abordable et respectueuse de l'environnement pour remplacer les exfoliants composés de produits toxiques présents sur les tablettes des pharmacies.

1. bicarbonate de soude
2. eau

### Préparation :

Dans un petit bol, mélanger une cuillère à thé de bicarbonate de soude et deux cuillères à soupe d'eau. Appliquer sur le visage avec les doigts. Masser la peau du visage avec un mouvement circulaire pendant 30 secondes. Rincer puis laver le visage.



## Nettoyant à base de miel

Utilisation : tous les jours.

Le miel est un antiseptique naturel. Utilisé comme nettoyant, il apaise et adoucit la peau tout en activant la circulation et délogeant les impuretés.

### Ingrédients :

1. miel
2. eau



### Préparation :

Mélanger une cuillère à soupe de miel avec quelques gouttes d'eau. Masser la peau du visage avec ce mélange pendant 30 secondes. Rincer puis laver la peau.

Le miel peut être utilisé aussi comme masque facial; vous n'avez qu'à étendre le miel sur votre visage et le laisser sur la peau jusqu'à deux minutes.



## Bain de vapeur facial aux herbes



Utilisation : à l'occasion.

La vapeur constitue un excellent moyen de déloger la saleté et les impuretés qui se sont accumulées dans vos pores tout au long de la journée! La vapeur transporte vers la peau les éléments bénéfiques provenant des plantes et aide la peau à les absorber.

### Ingrédients :



Choisir parmi les ingrédients suivants :

1. **Pétales de roses** : rafraîchissantes, asséchantes, astringentes; réputées pour dévoiler votre beauté;
2. **Lavande** : neutre et asséchante; cicatrisante, astringente, apaisante et rafraîchissante;
3. **Romarin** : réchauffe et assèche, présente des propriétés antioxydantes et active la circulation;
4. **Sauge** : rafraîchissante et asséchante; cicatrisante, astringente et émolliente;
5. **Calendula** : cicatrisant, antiseptique, anti-inflammatoire;
6. **Consoude** : rafraîchissante et hydratante, anti-inflammatoire, encourage la division cellulaire, cicatrisante.
7. **Camomille** : rafraîchissante et asséchante, anti-inflammatoire, efficace pour les irritations et les éruptions cutanées;
8. **Plantain** : rafraîchissant et asséchant, astringent, antiseptique.

Déposer les herbes dans un bol. Ajouter simplement de l'eau bouillante. Placer votre visage au-dessus du bol et recouvrir votre tête et le bol d'une serviette. Demeurer dans cette position pendant cinq à dix minutes.



## Crème hydratante

Utilisation : avant le coucher.

### Vous aurez besoin :

d'une cuisinière  
deux contenants dont un pour faire fondre la cire d'abeille;  
râpe;  
fouet;  
cuillères;



### Ingrédients

L'huile d'amande est une huile légère qui pénètre bien dans la peau. L'huile de noix de coco est crémeuse et possède une longue durée de conservation. La cire d'abeille et le borax sont des émulsifiants qui favorisent la stabilisation du produit.

### **Les huiles :**

$\frac{3}{4}$  de tasse d'huile d'amande  
 $\frac{1}{3}$  de tasse d'huile de noix de coco, de beurre cacao ou du beurre de karité  
 $\frac{1}{2}$  once de cire d'abeille râpée

### **Les eaux :**

$\frac{2}{3}$  de tasse d'eau distillée, d'eau de rose ou d'eau d'oranger  
 $\frac{1}{4}$  de cuillère à café de borax  
 $\frac{1}{3}$  de tasse d'aloès

### **Autres :**

Vous pouvez également ajouter des huiles essentielles de lavande, d'arbre à thé ou de géranium pour parfumer.

### Préparation

Dans une casserole, commencer par faire fondre la cire d'abeille à feu doux puis incorporer les autres huiles et mélanger. Mélanger ensuite les eaux dans un bol. Ajouter lentement les huiles aux eaux, tout en battant constamment. Fouetter jusqu'à l'obtention d'une consistance similaire à celle de la crème fouettée ou d'un glaçage. Verser dans des pots stérilisés; peut se conserver pendant quelques mois.

Les produits de beauté naturels sont comme des aliments frais, vous ne pouvez les conserver indéfiniment! Idéalement, produisez de nouvelles quantités tous les mois.





## Sel de bain aux fleurs sauvages

### Ingrédients:

Sels Epsom (Disponible dans toutes les pharmacies)  
Bicarbonate de soude  
Sel de table  
Huile essentielle (nous utiliserons la lavande)  
Les fleurs (nous utiliserons la Calendula)

Étape # 1: Mesurer 1/2 tasse de sels Epsom; ¼ tasse de bicarbonate de soude et 1/8 tasse de sel de table dans un bol;

Étape # 2: Mélanger ensemble comme il faut;

Étape # 3: Ajouter 2 goûte d'huiles essentielles;

Étape # 4: Mélanger ensemble doucement;

Étape # 5: Verser le tout dans un pot en vitre;

Étape # 6: Fabriquer une belle étiquette et offrez le pot à quelqu'un que vous aimez!

Directives: Ajoutez 2-3 cuillères à soupe dans votre bain d'eau tiède. Cela aide à la relaxation et au relâchement des muscles. Le sel exfoliera la peau et la rendra très douce. L'huile de lavande et les fleurs de calendula ont aussi des effets relaxant et guérissant pour la peau

