



# Recettes express



## Déodorant express ou pour l'été :

1 cuillère à café d'argile blanche\* + 1 cuillère à café de bicarbonate de soude \*\*. Appliquer une goutte huile amande douce sous chaque aisselle puis cette poudre déodorante (vous pouvez rajouter une goutte d'huile essentielle de Palmarosa dans le mélange poudreux).

CONSERVATION 1 MOIS DANS UN ENDROIT SEC.

## Gommage visage :

1 cuillère café bicarbonate + 1 cuillère à café d'huile végétale (noisette pour peau grasse, amande douce pour toutes peaux, avocat pour peau sèche). Bien mélanger pour obtenir une pâte. La passer sur le visage en légers mouvements circulaires durant une petite minute. Elle agit comme un « peeling ». Bien rincer à l'eau froide.

## Masque visage :

1 cuillère à soupe d'argile blanche\* + 1 filet d'eau (ou d'infusion de camomille\*\*\* ou infusion fleur de mauve \*\*\*\*) + 1/2 cuillère à café de miel. Mélanger et étaler sur le visage en couche épaisse. Laisser 5 minutes SANS JAMAIS LAISSER SECHER. Emulsionner avec les doigts en rinçant à l'eau froide.



### Sérum hydratant raffermissant :

1 cuillère à soupe huile argan + 1 cuillère à café huile de rose musquée + 1 goutte huile essentielle bois de rose + 1 goutte huile essentielle géranium rosat + 1 goutte vitamine E. Mélanger les différents ingrédients et les mettre dans un flacon ambré. Le soir ou/et le matin mettre 3 gouttes dans le creux de la main et masser uniformément l'ensemble du visage et le cou longuement pour un effet bluffant !

CONSERVATION 1 MOIS A L' ABRI DE LA CHALEUR, DE LA LUMIERE ET DE L'AIR.

### Gommage mains ou crème pour mains sèches et abîmées :

1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce (ou olive ou argan) + 1 cuillère à soupe d'argile blanche. Bien mélanger et passer une petite noisette de cette crème sur les mains jusqu'à entière pénétration.

ATTENTION cela laisse une petite pellicule grasse. A FAIRE dans un moment de calme !

\*En vrac au magasin Triangle Zen de Nice, rue Bonaparte.

\*\* bicarbonate en vente en vrac à Mouans Sartoux, épicerie boomerang.

\*\*\*anti-inflammatoire et apaisante pour peaux irritées (4 fleurs pour 250ml d'eau chaude – infusion 10 minutes et filtrer; utiliser l'infusion refroidie)

\*\*\*\*Apaise les peaux sensibles ou irritées (4 fleurs dans 250 ml d'eau chaude – laisser infuser 10minutes et filtrer, utiliser l'infusion refroidie).

**ATTENTION : lors de l'utilisation des huiles essentielles, faites toujours un test d'application de votre préparation, dans le pli du coude, au moins 48h avant de l'utiliser pour éviter tout risque d'allergie ! Prenez conseils sur leur utilisation auprès des pharmaciens ou toute personne spécialisée.**