

Recettes express cosmétiques

Déodorant express ou pour l'été : 1 cuillère à café d'argile blanche* + 1 cuillère à café de bicarbonate de soude technique** (plus fin que le bicarbonate alimentaire). 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).

Lait nettoyant visage et corps : mettre un peu d'eau dans la main et 1 petite cuillère à café en inox d'argile pour le visage et 1 cuillère à soupe pour le corps. Appliquer sur peau humide et masser en petits mouvements circulaires. Bien rincer à l'eau.

Gommage visage : 1 cuillère café bicarbonate alimentaire** + 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. Agir aussi comme gommage sur les lèvres ou pour la préparation du visage au rasage pour les hommes.

Masque visage : 1 cuillère à soupe d'argile blanche* + 1 filet d'eau (ou d'eau florale de rose ou de lavande 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.

Crème visage peaux mixtes à grasses : 45 ml gel aloé vera + 4 ml huile de noix + 5 gouttes Huile Essentielle ciste ladanifère* ou d'hélycrise* (anti-ride) + 5 gouttes Huile Essentielle de bois de Hô* + 5 gouttes de géranium rosat* + 1 goutte vitamine E (antioxydant). Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange uniforme et onctueux. CONSERVATION 1 MOIS AU FRAIS. (* ou tout autre huile essentielle en fonction de l'action recherchée sur la peau)

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 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 !

Routine pour les peaux acnéiques : le soir, nettoyer le visage avec le lait nettoyant à l'argile ou une éponge konjac, bien rincer, sécher en tamponnant le visage et vaporiser une eau florale (hydrolat) de lavande ou romarin verbénone en tamponnant le visage avec une lingette. Nourrir le visage avec 3 gouttes d'huile de jojoba ou de nigelle (régule sécrétion du sébum) ou huile de noyau d'abricot (cicatrisante) et quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou romarin verbénone (3 gouttes pour 10 ml d'huile végétale). Bien masser jusqu'à pénétration complète.

Le matin, faire comme pour le soir. Comme maquillage préférer les poudres libres minérales au fond de teint siliconé.

Masque peaux acnéiques Une fois par semaine ou tous les quinze jours faire un masque à l'argile jaune (désincrustante et détoxifiante et moins agressive que l'argile verte) : 1 cuillère à soupe d'argile jaune + 1 cuillère à soupe de miel (thym car cicatrisant) et de l'eau florale (rose ou camomille) pour en faire une pâte. Mettre sur le visage durant 10 à 15 minutes. Puis retirer avec une lingette et de l'eau sans frotter. Attendez quelques instants avant de vaporiser une eau florale de lavande. Nourrir le visage avec une huile végétale aux huiles essentielles de lavande ou romarin verbénone (voir routine pour peaux acnéiques)

ATTENTION : cette routine peut provoquer une légère poussée d'acnée au début, puis une régulation s'installe et atténue les boutons et cicatrices au terme de 35 jours environ, parfois un peu plus. Bien entendu il est important de consulter un médecin pour tous les problèmes d'acnée.

Gloss maison : 20 gr d'huile végétale + 4 gr de cire d'abeille +2 gr de miel. Faire fondre au bain-marie, retirer la casserole du feu et ajouter des épices (paprika,...), poudre de betteraves petit à petit jusqu'à obtenir la couleur voulue. Mettre dans un ancien rouge à lèvres bien désinfecté ou dans un petit pot en verre !

Poudre libre : Mettre dans un flacon une cuillère à soupe d'argile blanche. Ajouter petit à petit de l'argile rose ou rouge pour obtenir une poudre libre qui se rapproche le plus de la carnation de votre peau. Ajouter 1 cuillère à café de fécule de maïs ou de pomme de terre. Bien mélanger. Appliquer avec un pinceau large. Utiliser l'argile rose ou rouge comme blush pour les joues. Pour les peaux avec des rougeurs ajouter une dem- cuillère à café d'argile verte, pour les peaux.

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 dans ce domaine.