

Faites vos cosmétiques



bellissima!

Selon les besoins de votre peau, vous choisirez des huiles et des plantes adaptées. Il vous faut des huiles végétales biologiques (olive, colza, noyaux d'abricot, pépins de raisins, amande douce...), des huiles essentielles (à utiliser avec modération) et de l'extrait de pépins de pamplemousse (conservateur naturel). Vous pouvez trouver tout cela dans un magasin de produits biologiques.

Récolter les plantes dans un endroit préservé en laissant des plantes sur place pour qu'elle puisse se reproduire.

Pour le matériel, récupérez des bocaux à confiture ou des bocaux en verre teinté. Vous pouvez trouver des flacons en magasin de parfums ou sur le site internet : www.aroma-zone.com

Bain

Fabriquer des sachets en toile de jute ou en mousseline. Y mettre des plantes sèches en fonction de son choix et glisser le sachet sous le robinet de la baignoire. Pour la sérénité, utilisation de lavande et de rose ; pour la tonicité, du romarin.

Ne pas mettre des gouttes d'huiles essentielles directement dans le bain : elles restent à la surface et sont alors trop concentrées, ce qui peut occasionner des brûlures et de l'eczéma.

Il faut diluer les huiles essentielles dans un bol de lait (végétal ou animal), avant de verser le contenu dans le bain : une dizaine de gouttes d'huile essentielle dans un petit verre de lait normal ou végétal.



Macérations



Faire macérer des fleurs fraîches, en remplissant votre bocal, dans de l'huile vierge biologiques, pendant 3 semaines au soleil. Filtrer et conserver l'huile à l'abri de la lumière pour qu'elle garde ses propriétés.

Les macérations sont souvent réalisées autour de la saint Jean (fin juin), car c'est la période où il y a le meilleur ensoleillement et où de nombreuses floraisons sont à maturité.

Les meilleures cueillettes s'effectuent lors des beaux jours en période de soleil, jamais après une pluie. En effet, pour réaliser une bonne macération, il faut que les plantes soient le moins possible gorgées d'eau.

Le macérât d'*hélichrysum* (immortelle) s'effectue avec des plantes fraîches ou sèches, mais la macération se fait au bain marie.

Si vous voulez faire un macérât en dehors de l'été ou avec des plantes sèches, il est possible de faire un macérât au bain marie, en chauffant doucement sa préparation pendant deux heures.



Pour faire une huile parfumée et délicate, par exemple, l'huile de rose : choisir une huile à l'odeur neutre, y faire macérer des pétales de roses, filtrer, recommencer une macération avec de nouveaux pétales, ainsi deux ou trois fois.

Il ne faut pas utiliser d'huile de lin, car elle rancit, ni une huile à forte odeur.

Exemple de macérations :

L'huile de pâquerettes est adoucissante pour le visage.

Le macérât de Millepertuis calme les brûlures (photo sensibilisant, donc ne pas s'exposer au soleil après application).

Le macérât de fleurs de soucis (calendula) adoucit et hydrate.

Le romarin est tonique

Le macérât de fleurs et de feuilles d'achillée est hémostatique et antihémorragique.

Lait pour le visage, démaquillant

Mélanger moitié huile, moitié eau de chaux (en vente en pharmacie), y ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles. Il faut toujours secouer avant utilisation.

Exfoliant

Flocons de céréales + poudre d'amande + un peu d'eau.

Masque pour le visage

Miel + 2 gouttes d'huile essentielle de lavande.

Autre recette de masque :

Mettez dans l'ordre: de l'huile vierge, une eau florale, de l'extrait de pépins de pamplemousse, des huiles essentielles (exemple de mélange : ylang-ylang, carotte, bois de rose).

Touiller, puis ajouter de l'argile rose (plus douce) en remuant pour obtenir un mélange homogène non liquide. Se conserve un mois au réfrigérateur.



Rinçage cheveux

Vinaigre + hydrolat (eau florale obtenue par distillation dans l'alambic) de romarin ou une tisane de plantes choisi en fonction de leur vertu. Par exemple, une infusions de capucine feuilles et fleurs, contre la chute des cheveux.



Crème

Faire fondre 1,5 g de cire d'abeille ou une cuillère de beurre de coco ou de karité dans 7,5 ml d'huile au bain-marie.

Verser 7 gouttes d'huile essentielle dans 7,5 ml d'hydrolat (eau florale).

Puis 1-2 gouttes d'extrait de pépin de pamplemousse pour la conservation.

Verser en 2-3 fois l'hydrolat dans l'huile chaude, en remuant sans arrêt pour que cela prenne comme une mayonnaise.





Procédés de fabrication

	huile essentielle	huile vierge	hydrolat	eaux de chaux	argile mormorillonite	cire d'abeille	extrait de pépins de pamplemousse
crème (pot de 30 ml)	de 5 à 15 gouttes	15 ml	15 ml	non	non	1/2 pastille de cire (1,5 g)	3 gouttes
	<p>Dans un béccher, mettre l'huile vierge (ou le mélange d'huiles vierges) et la cire. Chauffer au bain marie jusqu'à fonte complète de la cire. Hors du feu, insérer rapidement les huiles essentielles (d'un seul coup), puis l'hydrolat (en 2-3 fois) tout en remuant vigoureusement et sans arrêt jusqu'à obtention d'une crème homogène. Ajouter l'extrait glycéринé de pépins de pamplemousse et remuer.</p>						
baume	15 gouttes	10 ml	non	non	non	1/2 à 1 pastille de cire	3 gouttes (facultatif)
	Même procédé de fabrication que la crème.						
lait (cruchon de 60 ml)	de 10 à 30 gouttes	30 ml	non	30 ml	non	non	3 gouttes
	<p>Dans le cruchon plastic, insérer l'huile vierge (ou le mélange d'huiles vierges), puis les huiles essentielles, visser le bouchon et bien agiter. Compléter d'eaux de chaux jusqu'en bas du col. Refermer le cruchon et agiter vigoureusement pendant quelques secondes jusqu'à obtention d'une émulsion stable. Ajouter l'extrait glycéринé de pépins de pamplemousse et secouer.</p>						
masque (pot de 125 ml)	de 20 à 60 gouttes	10 ml	80 ml	non	7 c. à s. rases	non	6 gouttes
	<p>Dans un béccher, mettre les huiles essentielles, l'huile vierge, l'hydrolat, l'extrait de pépins. Verser d'un seul coup l'argile et remuer vigoureusement jusqu'à obtention d'un mélange parfaitement homogène. Transvaser dans le pot.</p>						
huile (flacon de 30 ml)	de 10 à 30 gouttes	30 ml	non	non	non	non	3 gouttes
	<p>Directement dans le flacon, mettez les huiles essentielles, l'extrait de pépins et compléter jusqu'en bas du col du flacon par l'huile vierge (ou le mélange d'huiles vierges). Fermer le flacon et agiter.</p>						

Propriétés et usages des hydrolats sélectionnés

Achillée : Calmant, rafraîchissant, nettoyant (idéal en lotion visage), astringent, cicatrisant et calmant. Convient à toutes les peaux, notamment les peaux grasses et acnéiques.

Basilic à linalol : Une senteur fine et aromatique de Basilic de Provence et des vertus digestives reconnues ; le tout pour aromatiser vos salades, plats à base de tomates et vos fruits rouges.

Bleuet : Calmant, adoucissant et rafraîchissant. Soulage les yeux fatigués, irrités, rougis. Convient à toutes les peaux.

Calendula (souci des jardins) : Adoucissant et calmant. Convient particulièrement aux peaux grasses, atones ou acnéiques.

Camomille (romaine) : Adoucissant et calmant. Soulage les yeux fatigués, irrités, rougis. Convient particulièrement aux peaux sèches, sensibles et irrités.

Cassis : Une senteur intense et fruitée très fidèle au fruit pour parfumer votre peau, vos cosmétiques maison ou vos plats !

Cèdre : Très astringent, antiséborrhéique. Convient particulièrement aux peaux grasses, acnéiques.

Cyprès de Provence : Connu pour ses vertus circulatoires pour soulager les problèmes de jambes lourdes ou de varices, il lutte aussi contre la transpiration ; ce qui en fait un allié de choix pour le soin des pieds ou pour la composition de déodorants « maison ».

Fleur d'oranger : Hydratant, rafraîchissant, astringence, adoucissant et calmant. Préviendrait l'apparition des taches brunes. Convient à toutes les peaux notamment les peaux acnéiques.

Genévrier : Connu pour améliorer la circulation lymphatique et éliminer les rétentions d'eau ; idéal pour accompagner une cure « minceur » !

Géranium : Un soin purifiant, apaisant et tonique apprécié de toutes les peaux pour réveiller le teint et calmer les rougeurs et tiraillements. Il est aussi fabuleux en cuisine en accompagnement de fruits rouges et noirs.

Géranium rosat : Délicieusement parfumé, adoucissant et stimulant. Convient à toutes les peaux, notamment aux peaux ternes et fatiguées.

Hamamélis : À la fois calmant et stimulant, antibactérien, régulateur, astringent, décongestionnant et protecteur vasculaire. Convient particulièrement aux peaux mixtes et grasses, mais également aux peaux sensibles, couperosées, atones.

Immortelle (héliochryse) : Cicatrisante, calmante, régénérateur et antiradicalaire. Adapté aux peaux matures, atones.

Jasmin Sambac : Une senteur fleurie raffinée pour parfumer votre peau ou vos cosmétiques « maison » ou encore pour aromatiser un cocktail ou un sorbet

Laurier noble : Astringent et stimulant. Adapté aux peaux acnéiques.

Lavande : Polyvalent, tonifiant, cicatrisant, calmant (rougeurs, brûlures, irritations), purifiant. Convient aux peaux normales et grasses. Idéal comme soin après-rasage pour les hommes ou comme eau de toilette pour les jeunes enfants.

Lédon du Groënland : Le plus puissant des hydrolats, très connu pour ses vertus détoxifiantes et régénérantes du foie et du pancréas. Idéal en cas d'intoxication alimentaire ou en cure dépurative.

Mélisse : Adoucissant et apaisant. Pour tous les types de peaux, notamment les peaux sèches, atones, sensibles.

Menthe : Purifiant, rafraîchissant, stimulant et tonifiant. Convient particulièrement aux peaux grasses.

Myrte rouge : Respiratoire et purifiant, un hydrolat idéal à brumiser pour rafraîchir l'ambiance ou pour respirer profondément (notamment en cas de sevrage tabagique), ou encore en compresses pour soulager des yeux irrités.

Pin Douglas : Une senteur fine de pommes de pin pour un hydrolat purifiant et respiratoire.

Romarin : Régulateur, rééquilibrant, stimulant, rafraîchissant, régénérant, assainissant. Convient particulièrement aux peaux grasses, acnéiques, mais aussi aux peaux atones. Excellent en lotion capillaire pour les cheveux gras.

Rose : Polyvalent, cet hydrolat est rafraîchissant, hydratant, apaisant, tonique, purifiant, légèrement astringent, raffermissant et antirides. Il convient à toutes les peaux, dont les peaux grasses, les peaux sensibles ou couperosées et les peaux sèches, fatiguées, matures, atones.

Santal : Une odeur fine, boisée et envoûtante pour cet hydrolat apaisant et réparateur, idéal en soin après-rasage ou dans un cosmétique « maison » pour peaux sensibles.

Sauge officinale : Adoucissant, équilibrant et régénérant. Convient particulièrement aux peaux atones, matures, fatiguées.

Sauge sclarée : Antiseptique, astringent, purifiant, rééquilibrant, stimulant et antioxydant. Convient particulièrement aux peaux sujettes aux imperfections (acné, boutons), mais aussi aux peaux matures.

Tea-tree : Antiseptique et cicatrisant, il est idéal pour les peaux acnéiques. Purifiant et réparateur, très utile sur les peaux à problèmes et en synergie avec l'hydrolat de Lavande pour purifier et faciliter la cicatrisation des petits bobos

Thym : Hydratant, adoucissant, purifiant et séborégulateur. Convient particulièrement aux peaux mixtes.

Tilleul : Adoucissant, calmant nettoyant, éclaircissant. Réputé pour unifier et réveiller le teint. Convient à tous les types de peaux notamment les peaux sensibles.

Choisir ses huiles, huiles essentielles et hydrolats

		peaux sèches	peaux grasses	peaux normales	peaux sensibles	peaux ridées, atones, taches	froid soleil
huiles vierges	argan (peu odorante)	XXX	X	XX	XXX	XXX	XXX
	avocat	XXX	X	XX	XX	XX	X
	bourrache (fragile, odorante)	XXX	X	X	XX	XXX	X
	chanvre (odorante)	XXX	XX	XXX	XX	XXX	XX
	germe de blé (fragile, odorante)	XXX	non	X	X	XXX	XX
	jojoba (peu odorante)	XX	XXX	XX	XX	XX	XXX
	macadamia (odorante)	X	XX	XX	XX	XX	XXX
	noyaux d'abricots (peu odorante)	X	XXX	XX	XX	XX	X
rose musquée du Chili (fragile, odorante)	XXX	non	X	XX	XXX	XX	
huiles essentielles	bois de rose	XX	X	X	X	XXX	X
	camomille romaine	XXX	XX	X	XXX	X	XX
	carotte	XX	XX	XX	X	XXX	XXX
	géranium	XX	X	XXX	X	XXX	X
	lavande	non	XXX	XX	XX	X	X
	romarin verbenone	XX	XXX	XX	X	XXX	X
	ylang ylang	X	X	XX	XX	X	X
hydrolat	rose	X	XX	XX	XX	XXX	XX
	thym thymol	non	XXX	X	non	X	XX
	hélíchryse	X	XXX	XX	XXX	X	non
	cire	XXX	X	X	X	XXX	XXX
	argile	X	XXX	XX	X	X	non
	eau de chaux	X	X	X	X	X	X
	miel	X	X	X	X	X	X
	conservateur	extrait de pépins de pamplemousse					

