

Cosmétiques naturels



Je privilégie des recettes rapides à faire avec des ingrédients simples qu'on a souvent déjà dans son placard. Les recettes qui suivent sont celles dont je me sers tout le temps.

Exfoliant simple pour le visage (à faire de tous les jours à 2 fois par semaine)

Ingrédients :

- 1 c à soupe de flocons d'avoine (moi, je le fais aux flocons de riz)
- ½ c à soupe de poudre d'amandes
- eau tiède



Au pilon, écraser les flocons. Mélanger avec la poudre d'amandes. Ajouter un tout petit peu d'eau tiède. Laisser gonfler environ une minute, le temps que l'eau soit absorbée. Humidifier le visage et masser avec le mélange. Rincer à l'eau tiède.

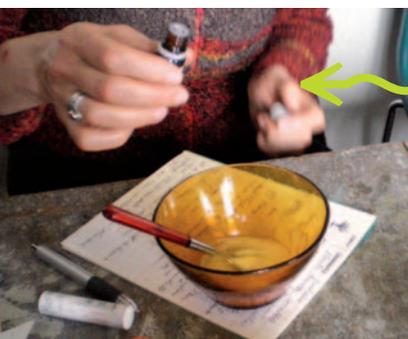


Masque au miel et la lavande (à faire après l'exfoliation)

Le miel est un excellent hydratant pour les types de peaux. L'huile essentielle de lavande est équilibrante pour tous les types de peaux.

Ingrédients :

- 1 c à soupe de miel brut
- 3 g d'huile essentielle de lavande



Mélanger les ingrédients dans un bol. Humidifier le visage et le cou à l'eau tiède. Étaler régulièrement le masque. Garder 15 mn, puis rincer à l'eau tiède.

Lotion tonique (1 fois par jour après le démaquillage)

Ingrédients :

- 10 g d'huile essentielle de lavande
- 1 c à café d'hamamélis distillé
- eau distillée

Mélanger les huiles essentielles à l'hamamélis distillé dans un flacon de 12,5 cl. Secouer vigoureusement pour mélanger. Finir de remplir le flacon avec l'eau distillée. Imbiber du coton avec ce tonique et le passer délicatement sur la peau.

Huile hydratante (1 fois par jour après le démaquillage et le tonique)

Ingrédients :

- 7 g d'huile essentielle de lavande
- 3 g d'huile essentielle de tee tree
- 3 cl d'huile de jojoba (ou n'importe quelle huile)



Dans un petit flacon, mélanger les ingrédients et secouer bien. Après le tonique, faire pénétrer quelques gouttes en massant sur peau encore humide. On peut ajouter 3 g d'extrait de pépins de pamplemousse pour empêcher la croissance bactérienne.

Déodorant

Ingrédients :

- 1 c à soupe de lavande
- 1 c à soupe de thym
- 1 c à soupe de romarin (ou de sauge)
- le zeste d'un demi citron
- 25 cl d'hamamélis distillé



Mettre les ingrédients dans un petit bocal et laisser macérer au moins 15 jours. Filtrer et mettre dans un flacon.

Variante : En relisant la recette d'origine, j'ai vu qu'ils ajoutaient 2 c à soupe de vinaigre de cidre au moment de mettre en flacon.

Quand je ne trouve pas d'hamamélis distillé, j'utilise de l'alcool modifié à 70°. (Je ne sais pas si c'est une bonne idée ! Mais j'ai remarqué qu'il était plus efficace.)

Sauna express du matin

Après s'être lavé le visage, tremper un gant de toilette dans une cuvette remplie d'eau mélangée à 2 g d'huile essentielle de géranium (ou de lavande). Essorer et appliquer 2 minutes sur le visage.

Sauna facial (tous les 15 jours)

- 1 l d'eau bouillante
- 1 c à soupe de camomille
- 1 c à soupe de menthe poivrée

Ingrédients :

Placer le visage au-dessus de la vapeur sous une serviette formant une tente. Rester 10 minutes en faisant bien attention de ne pas se brûler avec la vapeur.

Pour terminer, rincer le visage à l'eau tiède et appliquer une lotion hydratante.

Très relaxant. Le sauna facial nettoie le visage en profondeur et donne de l'éclat.

La vapeur dilate les pores, libère les impuretés et hydrate la peau.

- Variante :**
- 2 l d'eau bouillante
 - 2 g d'huile essentielle de lavande

Voici d'autres recettes dont je me sers moins souvent, ou qui me paraissent intéressantes mais que je n'ai pas encore testées.

Lait démaquillant aux plantes (non testé)

- 25 cl de lait entier
- 1 c à soupe de souci séché
- 1 c à soupe de camomille séchée
- 1 c à soupe de pétales de rose séchés

Ingrédients :

Mélanger tous les ingrédients dans un bocal en verre. Laisser macérer toute une nuit au frais. Passer, verser dans un flacon et conserver au frais (pas plus d'une semaine).

Lait démaquillant au yaourt (non testé)

- 1 fraise fraîche
- 1 c à soupe de yaourt nature entier
- 1 g d'huile essentielle de lavande

Ingrédients :

Écraser la fraise et en incorporer le jus (environ une c. à café) au yaourt. Ajouter l'huile essentielle et mélanger. Humecter le visage à l'eau chaude, puis faire pénétrer en massant délicatement le visage pendant une minute. Rincer à l'eau chaude.

À n'utiliser que pendant la saison des fraises !

Exfoliant au miel et au yaourt (non testé)

Le yaourt contient de l'acide lactique qui rend la peau lisse. Le miel est hydratant et apaisant. L'huile essentielle de lavande est équilibrante pour tous les types de peau.

- Ingrédients :*
- 1 c à café d'amandes en poudre
 - 2 c à café d'avoine finement moulue
 - 1 c à soupe de yaourt nature maigre
 - 1 c à café de miel
 - 1 g d'huile essentielle de lavande

Mélanger les ingrédients. Humidifier la peau à l'eau chaude, puis faire pénétrer délicatement l'exfoliant en massant. Rincer à l'eau chaude, puis passer une lotion tonique et un lait hydratant.

Masque à l'aromathérapie (1 à 2 fois par semaine, non testé)

Le yaourt rend la peau lisse, l'argile en extrait les impuretés, les huiles essentielles rendent la peau saine et le teint éclatant.

- Ingrédients :*
- 2 c à café de yaourt nature entier
 - ½ c à café d'argile cosmétique
 - 2 g d'huile essentielle de lavande
 - 1 g d'huile essentielle de géranium

Mélanger les ingrédients. Étaler le masque régulièrement sur peau propre. Enlever après 15 minutes avec un gant tremper dans l'eau chaude.

Masque à la banane

- Ingrédients :*
- ½ banane
 - lait entier

Bien écraser la banane et ajouter un peu de lait. Étaler sur le visage et garder 15 minutes. Rincer à l'eau chaude.

Ce masque présente un inconvénient de poids : au bout de 5 minutes, la banane écrasée commence à sentir le vomir ! On peut peut-être éviter ce problème en ajoutant 2 g d'huile essentielle de lavande à la préparation.

et aussi...

Livres

1001 remèdes naturels,
Laura Vukovic, éd. Vigot

Secrets naturels de beauté,
Sandrine Gellé-Jonquois,
éd. Maxi-poche

*Aromathérapie, 150 vrai/faux
sur les huiles essentielles,*
Isabelle Pacchioni, éd. du Rocher