



GEL DOUCHE

2 tasses de savon de Marseille ou d'Alep râpé

2 litres d'eau

2 cuillères à soupe de glycérine (en pharmacie). La glycérine hydrate la peau et apporte de l'onctuosité à votre gel douche.

Pour râper votre savon, utilisez une simple râpe à fromage. Vous pouvez également l'acheter en copeaux (c'est plus cher, mais cela fait gagner du temps).

Mélangez les ingrédients ensemble dans une grande casserole
Faites chauffer la mixture à très basse température.

Remuez de temps à autre jusqu'à ce que le savon se dissolve.

Laissez refroidir et ajoutez au choix 15 gouttes d'huile essentielle de lavande ou d'arbre à thé (en magasin bio ou en parapharmacie) 2 cuillères à soupe de miel.

Transférez le tout dans un récipient refermable : un ancien flacon de gel douche ou une bouteille par exemple. Utilisez un entonnoir pour faciliter le transfert de la casserole au flacon.

Prévoyez plusieurs récipients, vous aurez plus de 2 litres de gel douche !



ET TOUT SIMPLEMENT

huile de noisette pour peau grasse ;
huile de chanvre pour peau mixte ;
[huile de nigelle](#) pour peau à problèmes ;
[huile d'argan](#) pour peau sèche ;
huile d'avocat pour peau très sèche ;
huile d'amande douce pour peau délicate / abimée / irritée ;
[huile de Calophylle](#) pour peau couperosée ;
huile de bourrache pour peau mature
huile de jojoba pour tous





VOUS AVEZ DIT GOMMAGE ???

Le marc de café peut être utilisé pour faire des gommages, seul ou mélangé à une huile végétale ou encore à votre gel douche. Les grains sont fins et conviennent donc aux peaux sensibles et au gommage du visage. Il a l'avantage de sentir bon et de bronzer légèrement la peau (selon votre type de peau). En plus, la caféine résiduelle dans le marc agit contre la cellulite !

Gommage et soin hydratant 2 en 1

Écrasez une cuillère à soupe de **graines de lin**.

Mélangez-les à une cuillère à soupe de votre lait démaquillant habituel.

Appliquez cette préparation sur votre visage et votre cou, préalablement nettoyés et humidifiés.

Massez délicatement, en faisant de petits cercles, pendant quelques minutes.

Rincez ensuite généreusement.

Une autre bonne formule pour gommer tout en **hydratant la peau** ?

Mélangez du marc de café à de l'huile d'olive, réputée pour ses propriétés nourrissantes !



Gommage peau sèche

Mélangez 2 cuillères à soupe de **sucré** grossièrement moulu et 3 cuillères à soupe d'eau tiède.

Appliquez cette préparation sur le visage, puis massez délicatement en insistant sur le front, le nez et le menton, mais en évitant soigneusement le tour des yeux.

Rincez abondamment à l'eau tiède, puis appliquez un masque ou une huile hydratante : celles de noyau d'abricot ou de jojoba par exemple sont tout indiquées.

Gommage visage pour l'hiver

Si vous avez un **miel** épais, voire granuleux, à la maison... profitez-en !

Appliquez-en un peu sur le visage et, du bout des doigts, faites de petits mouvements circulaires en insistant sur la zone du « T », front, ailes du nez et menton, en évitant absolument le tour des yeux.

Rincez ensuite abondamment, et appliquez une lotion florale.



DENTIFRICE

1 cl à soupe de bicarbonate
2 cl à soupe d'argile blanche
5 gouttes d'huile essentielle de menthe ou de citron

Bien mélanger. Mouiller sa brosse à dents puis la tremper dans la poudre



DEODORANT

100 g. d'huile de noix de coco liquide*
60 g. de bicarbonate de soude (**ultra fin**) *
40 g. de féculle
10 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale
10 gouttes d'huile essentielle de palmarosa

Pour que l'huile soit à l'état liquide, il suffit juste de la laisser au soleil ou sur un radiateur 1/4 d'heure, ou bien faites-la chauffer au bain-marie ou au micro-onde.



Versez l'huile de noix de coco fondu dans un pot. Ajoutez ensuite, **cuillère par cuillère**, le bicarbonate de soude et la féculle, tout en fouettant vigoureusement avec une fourchette pour qu'aucun grumeau ne se forme (si votre récipient est hermétique, vous pouvez mélanger le tout en le secouant très fort) :

Ajoutez ensuite les huiles essentielles si vous le souhaitez.

UN..DEUX... TROIS ... COUSEZ VOS DISQUES DEMAQUILLANTS !

Réutiliser un textile usé (polaire) ou investir dans un tissu biologique (coton, mais surtout chanvre ou bambou)

1ère étape : le traçage des disques. Si vous voulez faire plus simple, découpez des carrés ou tracer à utour d'un couvercle de pot

2ème étape : la découpe – prévoir, bien sûr, deux fois plus de cercles que de disques voulus !

3ème étape : je réunis...

4ème étape : à la machine ou à la main, j'assemble...

