

COSMETIQUES « fait-maison » Naturos

SHAMPOOING

- 2 OEUFS
- 1 c à soupe de VINAIGRE DE CIDRE
- 1 c à café de MIEL
- 6 à 12 gouttes en tout d'HUILES ESSENTIELLES (en général j'utilise à parts égales laurier noble, romarin à cinéole et camomille matricaire, mais l'huile de cade et l'huile essentielle de pamplemousse sont bien aussi - testez toujours les huiles essentielles au préalable, pour éviter toute réaction allergique)

Mixer le tout, ou secouer dans une petite bouteille en verre. Avec un Thermomix : 10 minutes au moins à vitesse 3-4 et vous obtenez une mousse facile à étaler (mais cela dépend de la température et de la fraîcheur des œufs, cela ne marche pas à tous les coups).

Étaler la préparation sur les cheveux mouillés, masser un peu, et laisser poser quelques minutes puis rincer.

Les cheveux sont très propres (même pour les cheveux à tendance grasse), très faciles à démêler, ont une bonne tenue. Très efficace contre les pellicules et démangeaisons.

Remarque : Le meilleur soin (et le premier à mettre en œuvre) est la détoxination et la revitalisation du corps, évidemment.

LOTION CHEVEUX fortifiante

- 1 mesure de feuilles de ROMARIN
- 1 mesure de feuilles de CITRONNELLE
- 1 mesure de feuilles de SAUGE
- ½ mesure de feuilles de LAURIER
- ½ mesure de fleurs de CAMOMILLE matricaire

Pulvériser le mélange.

Mettre 1 cuillère à café bombée du mélange dans un bol, recouvrir d'eau bouillante (60 ml environ), laisser refroidir, filtrer et conserver au réfrigérateur dans un petit flacon (se conserve 7 jours).

Masser les cheveux avec la lotion matin et soir.

GEL DOUCHE « allégé »

- 125 ml de gel douche bio le plus neutre possible, sans additifs
- 125 ml de gel d'ALOE VERA
- Quelques pincées de Ghassoul (facultatif)
- 20 gouttes d'HUILES ESSENTIELLES (au choix : Lavande, Laurier noble, Romarin à linalol, Encens... mais pas d'huile essentielle photosensibilisante ou caustique, évidemment)
- 1 flacon de 250 ml vide pour la réalisation du mélange

Remplir à moitié (125 ml) le flacon vide avec du gel douche, ajouter la même quantité (125 ml) de gel d'aloé vera, quelques pincées de ghassoul (facultatif) et une vingtaine de gouttes d'huile essentielle.

Bien secouer le flacon pour mélanger les ingrédients.

Plus doux, et tout aussi efficace que le gel douche de départ !

DEODORANT

- HUILE DE COCO
- BICARBONATE DE SOUDE
- ARGILE BLANCHE si nécessaire

Mélanger à l'aide d'une spatule en bois : 50% d'huile de coco et 50% de bicarbonate de soude.

En été : rajouter un peu d'argile si nécessaire pour que le mélange soit moins liquide (l'huile de coco fond dès qu'il fait un peu chaud).

Conserver dans un petit pot en verre à température ambiante.

Utilisation : prélever l'équivalent d'un ou deux grains de riz du mélange, placer cette quantité dans la paume de la main, ajouter 1 goutte d'huile essentielle au choix (on peut changer au gré des envies : Lavande, Pelargonium, Géranium, Palmarosa par exemple, mais pas d'huile essentielle photosensibilisante ou caustique évidemment), masser le mélange entre vos paumes, et passez vos paumes sous vos aisselles.

Il est aussi possible de mettre directement quelques gouttes d'huiles essentielles directement dans le mélange.

SOIN DU VISAGE antirides

Pulvériser le visage avec une eau florale (rose, géranium, ou bleuet par exemple), puis appliquer immédiatement quelques gouttes du mélange suivant :

- 15 ml huile de RICIN
- 15 ml huile de CAMELINE
- 15 ml huile de NIGELLE
- 5 gouttes d'huile essentielle d'HELICHRYSSE ITALIENNE

DEMAQUILLANT

Toutes les huiles sont démaquillantes. Certaines picotent un peu les yeux, attention. Mes préférées : huile de coco, huile d'olive, huile de jojoba, huile d'argan.

Rincer à l'eau claire.

DENTIFRICE

- 20% BICARBONATE DE SOUDE (moins si l'émail est fragile)
- 80% ARGILE BLANCHE
- Quelques gouttes d'huile essentielle de CITRON et/ou MENTHE et/ou ARBRE A THE (4-5 gouttes pour un petit pot de 50 ml environ)

Mélanger les ingrédients dans un petit pot en verre.

Utilisation : prélever un peu de poudre en trempant la brosse à dent (SECHE) dans le pot. Se brosser les dents comme d'habitude. Ne pas oublier de brosser la langue.

OIL PULLING

Pour le soin des dents et des gencives, en cas d'aphtes, de mycose, de tendance aux caries... :

Faire tourner en bouche au moins 5 minutes une cuillère à café d'huile de coco, puis cracher l'huile, et rincer à l'eau claire, éventuellement bicarbonatée.

Remarque : Le meilleur soin (et le premier à mettre en œuvre) est la détoxination et la revitalisation du corps, évidemment.