

## ➡ LE MASQUE DE BEAUTE FRACASSANTE

Dans une coupelle mélanger :

- 3 cuillères à soupe d'eau florale
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale (huile de germe de blé, de rose musquée ou d'argan)
- 2 gouttes d'huile essentielle (faire un essai dans le creux du coude, pour éviter les phénomènes allergiques)

Emulsionner avec du gel d'Aloe Véra si vous en avez sous la main , sinon mélanger bien.

Ensuite tremper un masque en tissu intissé dans cette préparation, une fois bien imprégné, l'appliquer sur un visage bien nettoyé (à l'eau du robinet ou eau florale), s'allonger et laisser agir ou

Le maintenir avec un masque en silicone et vaquer à ses occupations pendant 15 à 20 mn (ou aller faire peur à ses voisins)

(si ça commence à picoter, le retirer avant).

- Ne pas rincer.
- Constater l'effet waouh !!



## ➡ MASQUE CONTRE LES RIDES

- 2 cuillères à soupe d'argile blanche ou rose
- 1 cuillère à soupe d'eau de rose et
- 4 cuillères à soupe d'eau tiède le tout dans un bol
- 1 goutte d'huile essentielle

Mélangez énergiquement. Dès que votre préparation est fluide et crémeuse, posez délicatement le masque sur le visage en frottant légèrement. Au bout de 10 minutes, utilisez un gant chaud et humide pour éliminer l'argile. Pour terminer, appliquez votre crème hydratante classique.



# Cosmétique

avec les ingrédients de la cuisine

## ➡ LE MASQUE AU CACAO (il sent si bon et on peut le manger)

Recette est facile et rapide.

Mélanger 5 cuillères à soupe de poudre de cacao à 3 cuillères à soupe de yogourt nature, 1 cuillère à soupe de miel et un soupçon de jus de citron. Chacun des éléments mentionnés a un apport bénéfique pour la peau :

- Poudre de cacao = antioxydants
- Yogourt nature = probiotiques
- Miel = antibactérien
- Jus de citron = égalise le teint

(on peut y rajouter un peu d'argile blanche pour une meilleure tenue, sinon utiliser un masque intissé)



## ➡ MASQUE BONNE MINE A LA CAROTTE

- 1 carotte pelée et mixée
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de citron

Mélanger tous les ingrédients, appliquer sur le visage, laissez poser 35 minutes et rincer à l'eau tiède.



## ➡ MASQUE À L'AVOCAT ET AU CITRON (pour peaux grasses)

- la pulpe d'1 avocat épluché
- 2 cuillerées de jus de citron, préférablement bio

Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Appliquez ensuite la pâte sur le visage, laissez agir pendant 15 minutes et rincer.



## ➡ D'AUTRES IDÉES DE MASQUES GOURMANDS

<https://www.nanas-beaute.com/4-soins-visage-maison/>

# Gommages gourmands

## ➡ LE GOMMAGE GOURMAND POUR LE VISAGE

- 1/2 miel
- 1/2 sucre cristallisé
- Jus de Citron

Remuer ensemble le miel et le sucre, diluer légèrement avec du jus de citron. Le gommage doit garder une texture suffisamment épaisse pour ne pas couler. En effet on peut après le gommage le laisser poser un peu pour un effet plus important.



## ➡ LE GOMMAGE GOURMAND POUR LE VISAGE À LA POUDRE D'AMANDE

- une cuillère à café de maïzena,
- une cuillère à café de poudre d'amande,
- une cuillère à café d'[huile végétale](#) (argan, noisette, amande douce...)
- une pointe de miel.

Commencez par répartir le mélange uniformément sur votre visage et laissez poser dix minutes. Du bout des doigts, gomez ensuite délicatement votre peau en effectuant de petits massages de l'intérieur vers l'extérieur du visage avant de rincer abondamment.

## ➡ GOMMAGE POUR LE VISAGE À L'ANANAS

- Une soupe de jus d'ananas frais
- Une cuillère à soupe de maïzena
- Une cuillère à café de curcuma (optionnel – attention ça tâche !)

Appliquer cette pâte sur votre visage en frottant doucement. N'hésitez pas à laisser poser la préparation avant de rincer. L'acidité naturelle du fruit exfolie la peau en douceur : elle retrouve ainsi toute sa fraîcheur !



## ➡ LE GOMMAGE GOURMAND POUR LE CORPS ( que l'on peut lécher dans son bain)

- 100g de sucre cristallisé
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco fondue
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de poudre de cannelle (ou de pain d'épices)
- 7 gouttes d'huile essentielle d'orange douce
- 2 cuillères à soupe d'huile de germe de blé.

Mélanger et transvaser la mixture finale dans un pot désinfecté. Appliquez sur le corps avant la douche, massez par mouvements circulaires.



### »»» → L'EAU DE ROSE (pour démaquiller et tonifier)

En principe les eaux florales ou hydrolats s'obtiennent lors de la distillation des huiles essentielles. Cette eau est chargée des molécules aromatique de la plante distillée. Mais il est facile de faire soi-même une eau de rose qui se conservera quelques jours au frigo, ou plus au congélateur.

Faire bouillir rapidement des pétales de rose dans une eau pure. Laissez refroidir et transvaser dans un flacon stérilisé.



### »»» → L'EAU DE ROMARIN (même procédé que l'eau de rose).

Elle favorise la régulation du sébum, pour les peaux grasses ou à tendance acnéiques. En lotion de rinçage après le shampooing, ou en masque (avec de l'argile) cette eau de romarin aide à se débarrasser des pellicules et tonifie le cuir chevelu pour éviter la chute des cheveux.

En gargarisme pour une haleine fraîche. En interne elle est excellente pour le foie.