

Nos petites recettes « maison » pour prendre soin de soi

SOINS DES CHEVEUX

Masque nourrissant (2 à 3 fois/semaine)

1 jaune d'œuf

Huile d'olives extra vierge

Laisser poser min. 2h, voire toute une nuit

Option : ajouter une cuillère à soupe de graines d'anis moulues

Laver les cheveux



Perte de cheveux

2 à 3 gouttes d'ail

Huile d'olives extra vierge

Écraser l'ail et le faire macérer dans l'huile d'olives quelques jours

Poser sur les cheveux avec une serviette chaude/tiède pendant 15 minutes

Laver les cheveux

Cheveux secs

un avocat bien mûr

1 jaune d'œuf

Huile de ricin (« Castor oil »)

Huile d'olives extra vierge

Mélanger l'avocat, le jaune d'œuf et 4 à 5 gouttes d'huile de ricin.

Faire poser sur les cheveux avec une serviette humide ½ heure.

Laver les cheveux.

En option : ajouter 1 banane au mélange

Pellicules

Ajouter une cuillère à café de bicarbonate de soude au shampoing

Brillance des cheveux

50 ml de vinaigre de cidre

Diluer le vinaigre de cidre dans 500 ml d'eau tiède.

Terminer le rinçage avec la dilution en évitant d'en mettre sur le visage.

L'odeur de vinaigre s'estompe au séchage.

SOINS DU CORPS ET DU VISAGE

Masque purifiant peaux grasses ou normales

Poudre d'argile verte ou rose

Faire une pâte avec de l'argile et de l'eau.

Poser, laisser sécher (éviter les contours des yeux)

Rincer. Appliquer une crème hydratante

(attention : éviter sur peaux sèches ou irritées)



Masque/gommage du visage

1 avocat bien mûr

Appliquer un avocat écrasé

Laisser sécher quelques minutes

Frotter pour avoir un effet gommage

Rincer à l'eau claire et s'essuyer doucement en tapotant

Duvet disgracieux

3 cuillères à soupe de Maïzena

1 citron

1 blanc d'œuf

Faire une pâte avec la Maïzena, le jus de citron et le blanc d'œuf

Appliquer sur le visage. Laisser sécher.

Frotter doucement de manière circulaire.

Rincer.

Gommage doux pour le visage

6 cuillères à café de sucre roux

3 cuillère de miel crémeux

quelques gouttes d'huile d'amande douce (ou d'huile d'argan)

quelques cuillères à café d'eau tiède

Bien mélanger les ingrédients en ajoutant l'eau très progressivement jusqu'à obtention de la texture souhaitée.

Appliquer le mélange sur le visage en insistant sur la zone T (front, menton et nez) et rincer. A conserver 2 semaines au réfrigérateur.

Les points noirs

1 cuillère à soupe de poudre d'argile

1 citron

1 cuillères à soupe de Maïzena

Dilater les pores avec de la vapeur d'eau chaude (mettre le visage sous la serviette au dessus d'un bol d'eau chaude)

Faire une pâte en mélangeant l'argile, la maïzena et le jus du citron (ou levure de bière). Appliquer le masque sur le visage en évitant le contour des yeux.

Laisser sécher et bien rincer.

Sels de bain maison

100 g de gros sel de Guérande (ou de la Mer morte)

1 cuillère à café de lait en poudre

10 gouttes d'huile essentielle de votre choix (ex. 7g HE pamplemousse et 3g HE orange)

Mélanger tous les ingrédients et mettre dans un sachet.

Verser un peu du mélange dans l'eau du bain chaud.

Profiter !

Gommage pour le corps

1 cuillère à café de gros sel de mer

1 cuillère à café d'argile verte

± 5 cuillères à soupe d'huile d'olive

10 gouttes d'huiles essentielles au choix

Mélanger le gros sel et l'argile dans un bol. Ajouter les huiles essentielles.

Doser l'huile d'olive en remuant bien pour ne pas faire de grumeaux. (mixer si besoin pour affiner le gommage selon son goût)

Appliquer le mélange en massant par rotation toutes les parties du corps et rincer.

Nota bene : Le mélange peut être conservé dans un pot fermé hermétiquement pour éviter que l'humidité n'y pénètre pas.

Dentifrice

2 cuillères à café d'argile blanche

1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire

3 gouttes d'huile essentielle de citron ou de menthe poivrée

Mélanger tous les ingrédients puis ajouter petit à petit de l'eau jusqu'à obtenir une pâte lisse. Verser dans un pot fermé ou un flacon pompe.

Se conserve une semaine.



Blanchiment des dents

1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude

1 citron

Faire une pâte de bicarbonate avec du jus de citron

Frotter les dents

(Attention : pas plus d'une semaine/mois)

LES PETITS BOBOS



Petites brûlures

*Petites fleurs de millepertuis**

10 cl d'huile d'olives

Faire macérer les fleurs de millepertuis dans l'huile d'olives quelques jours dans un flacon, l'huile devient rose.

Appliquer sur la peau irritée.

Conservation : 15 jours

Conjonctivite enfants

Faire tremper des fleurs de camomille* dans de l'eau tiède

Tremper un coton et nettoyer les yeux

Angine/maux de gorge

Effectuer des gargarismes d'eau tiède et jus d'un demi-citron, 3 fois par jour

** en pharmacie, herboristerie et magasins bio...*

*Toutes ces recettes ont été collectées
par les habitantes de Saint-Fons,
participantes au groupe « Santé au féminin ».*

Plus de renseignements :

Samira Benkhebbab, 06 23 04 60 85

samira.benkhebbab@adesdurhone.fr