

RECETTES DE COSMÉTIQUES À FAIRE SOI-MÊME (p. 207)

Si vous désirez cesser de mettre des crèmes anti-âge remplies de produits chimiques et artificiels sur la peau de votre visage, vous avez deux options. Il existe des gammes de produits cosmétiques entièrement naturels, vous les trouverez dans les boutiques de produits naturels. La deuxième option, très économique, consiste à les fabriquer soi-même. Vous saurez exactement ce qu'il y aura à l'intérieur de votre pot. Voici quelques recettes très simples à réaliser qui demande très peu de matériel, qui se conserve au moins un mois (à l'exception du masque facial) et qui nécessite des aliments facilement trouvables au supermarché ou dans les boutiques d'aliments naturels.

Lotion nettoyante et démaquillante

Voici une recette qui provient du site www.cosmeto-shop.com.

Ingrédients

25 ml de gel d'aloès
10 ml d'huile de jojoba
15 ml d'hydrolat de rose
20 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse

Préparation

Verser dans un bol le gel d'aloès puis l'huile végétale de jojoba en mélangeant avec un petit fouet. Ajouter progressivement l'hydrolat de rose en continuant de mélanger. Rajouter l'extrait de pépins de pamplemousse puis verser dans un flacon.

Choix des ingrédients

L'huile de jojoba convient à toutes les peaux. Elle est assouplissante et facilite le démaquillage.

L'hydrolat de rose est tonifiant et raffermissant. Il possède des vertus anti-âge.

L'aloès est hydratant, nettoyant et adoucissant.

L'extrait de pépins de pamplemousse permet de conserver beaucoup plus longtemps les produits cosmétiques maison en inhibant la prolifération bactérienne.

Conseils d'utilisation

Conservée au réfrigérateur, cette lotion nettoyante se conservera plus d'un mois. Agiter le flacon avant chaque emploi pour émulsionner les ingrédients. Appliquer sur le visage à l'aide d'un coton pour nettoyer la peau de ses impuretés et la démaquiller. Ne pas rincer. Appliquer ensuite un masque facial, une lotion tonifiante, un sérum ou une crème rajeunissante.

Lotion tonifiante

Ingrédients

50 ml de vinaigre de cidre de pomme biologique non pasteurisé
100 ml d'eau de source

Préparation

Verser le vinaigre de cidre de pomme et l'eau dans un flacon. Agiter le flacon (avec son bouchon) pour mélanger.

Choix des ingrédients

Le vinaigre de cidre de pomme contribue à raffermir la peau du visage et à réduire l'apparence des pores.

Conseils d'utilisation

Cette lotion tonifiante se conserve dans une armoire plus d'un mois. Agiter le flacon avant chaque emploi pour bien mélanger. Appliquer sur le visage à l'aide d'un coton ou verser tout simplement une petite quantité dans le creux de la main puis appliquer avec les mains sur le visage. Appliquer ensuite un sérum ou une crème de jour ou de nuit. Un filament peut apparaître dans le fond du flacon après un certain temps, ou même peu de temps après que vous ayez fabriqué la lotion tonifiante. Rassurez-vous, il s'agit de la mère du vinaigre, une substance naturelle qui se forme dans le vinaigre. Vous n'avez pas besoin de la retirer du flacon.

Crème exfoliante

Ingrédients

50 ml d'huile de coco
1 c. à soupe de sel de mer fin (ni gros, ni finement râpé)

Préparation

Mélanger le sel de mer dans l'huile de coco (solide ou fondue).

Choix des ingrédients

Le sel de mer permet d'exfolier les cellules mortes qui se retrouvent à la surface de la peau. L'huile de noix de coco est adoucissante et riche en gras saturés végétaux

Conseils d'utilisation

Appliquer 1 à 2 fois par semaine sur le visage et masser doucement la peau pour la débarrasser des cellules mortes et adoucir la peau. Éviter de frotter trop fort et d'irriter la peau du visage. Rincer légèrement pour enlever les grains de sel. Notez qu'il ne sera pas nécessaire d'appliquer une crème après, puisque l'huile de coco restera en partie sur votre peau et servira de crème hydratante! Ce mélange se garde très longtemps dans un petit pot. Si la température ambiante est très élevée, l'été par exemple, l'huile de coco fondra et se solidifiera à nouveau lorsque la température redescendra. Évitez de la mettre au réfrigérateur, elle figera et le mélange sera difficile à utiliser.

Masque facial purifiant et nourrissant

Ingrédients

10 g d'argile
1 c. à thé de spiruline
1 c. à thé de camu camu
1 c. à soupe de jus de citron
3 c. à soupe d'hydrolat de rose (ou de tisane au thé vert refroidie)
1 c. à thé d'huile d'argan (ou de bourrache)
2 gouttes d'huile essentielle de bois de rose

Préparation

Dans un bol, mélanger l'argile, la spiruline et la poudre de camu camu. Ajouter les autres ingrédients et mélanger.

Choix des ingrédients

L'argile permet de nettoyer la peau en profondeur en éliminant les impuretés.

La spiruline est une algue aux propriétés détoxifiantes et régénérantes dues à son contenu exceptionnellement riche en vitamines et minéraux.

La poudre de camu camu est exceptionnellement riche en vitamine C, nécessaire à la fabrication du collagène. Le jus de citron est riche en vitamine C lui aussi. De plus, il aide à resserrer les pores dilatées et illumine le teint.

L'hydrolat de rose est tonifiant et possède des propriétés anti-rides.

L'huile d'argan est adoucissante, hydratante et elle estompe les rides.

L'huile essentielle de rose musquée contribue à réduire l'apparence des rides.

Conseils d'utilisation

Appliquer une couche épaisse 1 à 2 fois par semaine sur le visage pour nettoyer la peau en profondeur et la nourrir. Laisser reposer 10-15 minutes puis rincer. Ce mélange ne se conserve pas, il doit donc être utilisé immédiatement.

Sérum anti-âge

Ingrédients

20 ml d'huile d'argan
10 ml d'huile de bourrache
10 ml d'huile d'onagre
10 ml de rose musquée
6 gouttes d'huile essentielle de rose musquée (ou de bois de rose)

Préparation

Verser tous les ingrédients dans un flacon et agitez doucement.

Choix des ingrédients

L'huile d'argan, l'huile de bourrache, l'huile d'onagre et l'huile de rose musquée sont des huiles réputées pour leurs propriétés anti-âge permettant de réduire l'apparence des rides et d'assouplir la peau.

S'il vous manque certaines huiles, ce n'est aucunement un problème. Vous pouvez sans problème modifier les quantités. Il s'agit tout simplement d'un mélange d'huile aux propriétés rajeunissantes. Vous pourriez très bien substituer une des huiles par l'huile de figues de Barbarie, l'huile d'argousier ou l'huile de pomme grenade.

Conseils d'utilisation

Appliquer matin et/ou soir pour hydrater votre peau, après l'avoir nettoyée. Ce sérum peut également servir pour le contour de l'œil afin d'estomper les rides de la patte d'oie. Il se conserve très longtemps.