

anacolthe.com  
présente



*spécial débutants et bras cassés ;)*

**Pensez à désinfecter à l'alcool ou à l'eau bouillante tous vos ustensiles  
Les ingrédients signalés \* sont utilisés dans plusieurs recettes**

# Mets de l'huile !

## huile démaquillante yeux et visage

Mélangez dans un récipient (*avec pschitt c'est plus pratique*) une ou plusieurs huiles adaptées à votre peau.

Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'huile de germe de blé\* pour une meilleure conservation (*elle contient de la vitamine E*).

( Les huiles suivantes sont non comédogènes, c'est mieux !  
*Spécial peau délicate* : huile d'amande douce, huile d'onagre  
*Premières rides* : huile d'argan  
*Anti-âge* : huile d'avocat, huile d'onagre  
*Anti-couperose* : huile de macadamia )

### Démaquillant yeux :

Sur un coton, déposez un peu d'eau florale (par ex bleuet), puis un pschitt (ou quelques gouttes) de votre huile.

Démaquillez l'œil délicatement.

### Démaquillant visage :

Pschitez plusieurs fois dans votre main.

Puis appliquez sur la peau et massez.

Pour enlever l'huile, il suffit de nettoyer la peau avec un nettoyant mousse (par ex. Fais toi mousser\*).

Vous pouvez si vous le souhaitez compléter par une eau florale.



# Fais-toi mousser !

## mousse nettoyante visage

Le plus long dans cette recette, c'est de vous procurer les ingrédients ! (*perso, j'ai tout trouvé chez Aromazone...*)

Dans un flacon mousser (*indispensable pour fabriquer la texture mousse*) posé sur la balance de cuisine - et en utilisant la fonction tare - ajoutez un à un les ingrédients suivants :

- 85 g d'hydrolat d'hamamélis
- 4g de mousse de babassu
- 10 g de glycérine végétale\*
- 18 gouttes de cosgard (*conservateur*)
- 1 goutte d'huile essentielle de géranium
- 1 goutte d'huile essentielle de lavande\*
- 1 goutte d'huile essentielle de mandarine

Appliquez une noisette sur peau humide, nettoyez, rincez, séchez  
**allez-vous coucher** (*phase optionnelle ;*)

( *Recette adaptée du blog [www.faire-ses-cosmetiques-bio.com](http://www.faire-ses-cosmetiques-bio.com) )*



# Non mais aloe quoi !

crème hydratante visage

Déposez une noisette de gel d'aloé vera\* dans votre main.  
*(l'aloé vera se conserve au frigo).*

Pshittez un peu d'huile dedans (vous pouvez utiliser votre Mets de l'huile\*,  
ou bien une seule huile).

Appliquez sur la peau, et voilà !

# Mon p'tit coco !

dentifrice

Déposez sur votre brosse à dent une 1/2 cuillère à café d'huile de coco\*  
*(elle se présente sous forme solide jusqu'à 25°).*

Versez sur la coco 1 goutte d'huile essentielle de menthe.

Brossez, admirez !



# La crème de la chantilly !

mousse hydratante corps

## Ingrédients :

- 3 cuillères à soupe de beurre de karité
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco\*
- 3 cuillères à soupe d'aloé vera\*
- ½ cuillère à café d'huile de germe de blé\* (*pour la conservation car contient de la vitamine E*)
- 1 cuillère à soupe de glycérine végétale\* (*facultatif*)

## Réalisation :

Posez votre cul de poule sur un lit de glaçon, dans un plus grand récipient (*comme pour une chantilly classique, le froid est votre allié !*)

Battez votre beurre de karité au mixer, en ajoutant un à un les autres ingrédients, jusqu'à obtenir la consistance d'une crème chantilly (*soit 5 mn environ*).

Conservez dans un joli pot et appliquez sur peau croco !

( *Recette adaptée du blog [www.lacocotteenpapier.com](http://www.lacocotteenpapier.com) )*



# Belles aisselles !

## déodorant solide

### Ingrédients :

- 50g d'huile de coco\*
- 30g de bicarbonate de soude
- 20g de fécule de maïs
- 5g de cire d'abeille
- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande\* et 5 de palmarosa
- 1 moule en silicone

### Réalisation :

Faites fondre l'huile de coco et la cire d'abeille au bain marie.

Transvasez dans un pot de confiture vide et propre.

Versez rapidement le bicarbonate, la fécule, et les huiles essentielles.

Fermez le couvercle et secouez vigoureusement pour mélanger.

Transvasez illico dans votre moule. Laissez refroidir puis démoulez.

Se conserve au frigo au-delà de 25°.

( *Recette adaptée du blog [www.antigonexxi.com](http://www.antigonexxi.com) )*

### Option feignasse :

*Déposez un peu d'huile de coco\*  
dans votre paume. Versez 1 goutte d'huile essentielle  
d'Ylang-Ylang dessus.  
Appliquez sur l'aisselle et voilà !*



# Shower power !

gel douche douceur

## Ingrédients :

- 1 savon d'Alep
- 2 cuillères à soupe de glycérine végétale\*
- 10 gouttes d'extraits de pépins de pamplemousse (*conservateur*)
- 10 gouttes d'huile essentielle au choix (lavande\* Néroli par ex.)
- 1 litre d'eau (minérale, c'est mieux !)
- 1 flacon pompe contenance 1 L

## Réalisation :

Rapez le savon d'Alep (vous pouvez aussi utiliser des copeaux tout fait de savon d'Alep). Faites-le fondre à feu doux avec la glycérine dans un litre d'eau, sans cesser de mélanger. Quand le mélange est refroidi, ajoutez 10 gouttes d'extraits de pépins de pamplemousse et les 10 gouttes d'huile essentielle pour parfumer votre gel douche. Transvasez dans votre flacon pompe.

( La consistance «gel» apparaît après une nuit.  
Si cela vous semble trop liquide, ajoutez une cuillère à soupe de sel fin. )

