

Tes recettes de l'été

Pour profiter pleinement de l'été en prenant soin de ton corps, "Julie" te propose six recettes de cosmétiques naturelles à appliquer sans crainte sur ta peau.

Avant de commencer

- Pense à bien nettoyer et désinfecter tout ton matériel et à te laver les mains.
- Attention, ces produits ne contiennent pas de conservateur, il faut donc fabriquer de petites quantités et les utiliser rapidement.
- Fais toujours un essai sur une petite partie de ton corps pour être sûre que tu ne fais pas d'allergie à ces produits.



Il te faut :

- 4 c. à s. de flocons d'avoine
- 1/2 c. à s. de vinaigre de cidre
- 100 ml d'eau

- 1 - Fais chauffer l'eau, puis verse dedans les flocons d'avoine. Laisse refroidir.
- 2 - Filtre le mélange en t'aidant d'un tissu ou d'une passoire très fine.
- 3 - Mélange le vinaigre et l'eau.
- 4 - Verse dans un vaporisateur vide et propre.

Vaporise ce mélange sur tes cheveux mouillés. Grâce au vinaigre, qui élimine le calcaire et resserre les écailles des cheveux, et à l'avoine qui adoucit et fait briller, ta chevelure sera facile à démêler et lumineuse !

Et sur mon pelage, ça marche aussi ?



Banana MASK

Il te faut :

- 1/4 d'une banane bien mûre
- 1/2 petit-suisse nature
- 1/2 c. à c. de miel

1 - Écrase la banane en purée puis ajoute le miel et le petit-suisse.

2 - Mélange bien et laisse une heure au frigo.

Applique la mixture sur ton visage propre. Laisse poser 15 minutes puis enlève et rince. Ton visage est raffermi par l'effet frais, et adouci par la banane et le miel. Et en plus, il sent super bon !

Baume à Lèvres

Il te faut :

- 3 c. à s. d'huile végétale de ton choix (tournesol, amande douce...)
- 1 c. à c. de cire d'abeille
- 1/2 c. à c. de miel

1 - Fais fondre la cire et l'huile au bain-marie.

2 - Ajoute le miel et mélange.

3 - Verse la préparation dans un petit pot et laisse durcir.

Un baume pour avoir les lèvres toutes douces, et pour les protéger du soleil et des agressions extérieures. À appliquer autant de fois que tu le souhaites dans la journée !

Les essentiels à avoir chez soi

- **L'huile de coco** : nourrissante + réparatrice + odeur gourmande.
- **Le gel d'aloé vera** : hydratant + apaisant + régénérant.
- **Le citron** : purifiant + éclaircissant.
- **Le miel** : adoucissant + antibactérien.



Il te faut :

- 1 c. à s. de cassonade
- 1 c. à c. d'huile d'amande douce
- 10 gouttes de jus de citron

- 1 - Mélange tous les ingrédients.
- 2 - Verse la préparation dans un petit pot.

L'été, tes pieds sont mis à rude épreuve : tu te baignes, tu marches pieds nus, tu transpires... Applique ce gommage tout doux sur tes pieds propres en les massant par de petits mouvements circulaires. Bye bye, les petites peaux mortes ! Le citron va purifier ta peau et l'huile d'amande la laissera toute douce. Attention, n'applique pas ce gommage sur un autre endroit de ton corps, ta peau est trop fragile.



Il te faut :

- un batteur électrique
- de l'huile de coco bio
- un joli pot

- 1 - Place 5 c. à s. d'huile de coco solide dans un saladier et laisse quelques heures au frigo.
- 2 - Fouette l'huile solidifiée avec le batteur. Ta chantilly va se former peu à peu.
- 3 - Verse-la dans le bocal propre.

Une noisette de cette onctueuse chantilly suffit à t'hydrater la peau ou les cheveux. Tu peux y ajouter des arômes naturels, mais l'odeur de coco est déjà très agréable !

