

# *Escale Beauté*

Hasnia Amar



LES RECETTES INDISPENSABLES À FAIRE SOI-MÊME



# Pour commencer...

## **Pourquoi faire ses produits de beauté soi-même ?**

Pour des tas de raisons !

### 1. C'est économique

Quelques produits simples, que vous avez dans votre cuisine, suffisent la plupart du temps.

### 2. C'est écologique

Vous conservez vos produits dans des contenants que vous déjà, donc pas de déchets supplémentaires. Vous pouvez même privilégier des pots en verre, beaucoup plus sains que le plastique

### 3. C'est beaucoup plus sain !

Vous avez remarqué que la liste de vos cosmétiques ressemble à la messe en latin ? Impossible de savoir ce qu'ils contiennent vraiment, ni de savoir si ces produits sont bons pour vous et la planète ou non.

### 4. Vous êtes autonome

Chaque fois que vous réalisez quelque chose vous-même, vous reprenez le pouvoir sur votre vie.

### 5. C'est agréable...

Non seulement vous pouvez dire fièrement "c'est moi qui l'ai fait", mais aussi trouvez du bonheur à être créative dans cette activité manuelle.

## **Mon dicton**

Je dis souvent : "Ne mets sur ta peau que ce que tu pourrais manger". Autrement dit : n'utilisez que des ingrédients de très bonne qualité.

En faisant vos produits de beauté vous-même, vous réduisez ainsi votre charge toxique.

## **Pourquoi utiliser des huiles essentielles ?**

Parce que la nature nous offre ses trésors depuis la nuit des temps. Les huiles essentielles sont naturelles, très efficaces et saines. Et en plus, elles sentent bon.



# Soins du visage

La première étape consiste à définir son type de peau

- Peau grasse: pores dilatées visibles, avec souvent des éruptions cutanées
- Peau sèche : pores très peu visibles, peau tendue et rêche au toucher
- Peau mixte : pores visibles dans la zone T (front-nez-menton)
- Peau déshydratée : pores peu visibles, la peau tiraille et il y a desquamation.
- Peau sensible : vous rougissez facilement, les produits pour la peau piquent, démangent ou brûlent

## LES BONS GESTES

Nettoyer-tonifier-traiter-hydrater-exfolier- nourrir-protéger

### 1. NETTOYER

Fabriquer son gel démaquillant :

- 3 cuil à soupe de gel d'aloès 100% naturel
  - **pour les peaux normales à grasses** : 1 cuil à soupe d'huile de jojoba ou de pépins de raisins
  - **pour les peaux sèches** : 1 cuil à soupe d'huile d'amande douce
  - 1 cuil à soupe d'huile coco fractionnée
  - 10 gouttes d'huile essentielle selon vos préférences : géranium-balance-patchouli-bois de cèdre-copaiba
- > Versez tous les ingrédients dans un ancien flacon de gel démaquillant bien propre et agiter vivement avant chaque utilisation. Se conserve au frigo de 1 à 2 mois.

### 2. TONIFIER

L'eau de rose et l'eau de coco sont des toniques naturels très efficaces.

### 3. TRAITER

Réalisez votre serum en fonction de votre type de peau de la manière suivante : dans un flacon en verre teinté (si il est en verre transparent, éviter l'exposition a la lumière), mélanger les huiles végétales et les huiles essentielles adaptées à votre peau, en respectant le pourcentage maximal de 2% d'huile essentielle par rapport à l'huile végétale. Secouez, c'est prêt. Je suis prête a parier que vous n'aurez plus jamais envie d'en acheter.

**Choisir son huile végétale**

- peau sèche : huile d'avocat, huile d'argan, huile de germe de blé, huile d'olive
- peau normale : privilégier les huiles neutres telles que : abricot, jojoba, amande douce, sésame
- peau mixte : huile de sésame, huile de jojoba, huile de noisette
- peau grasse : huile de noisette, huile de jojoba
- peau acnéique : huile de nigelle
- peau sensible à très sensible : huile d'onagre, huile de chanvre, huile de germe de blé, huile de bourrache
- cicatrice ou tâches brunes: huile de calophylle, huile de rose musquée, huile de lys
- rougeur et couperose: huile de chanvre, huile de calophylle

- rides-vieillessement de la peau : huile de figue de barbarie, huile d'onagre, huile de bourrache
- teint terne : huile de carotte

Vous pouvez utiliser plusieurs huiles végétales pour mieux adapter votre sérum.

### Choisir ses huiles essentielles

L'huile essentielle est l'extrait naturel le plus puissant. Elle apporte l'information désirée au coeur des cellules en traversant sa membrane. Mixée a l'huile végétale on obtient un élixir précieux, aussi n'hésitez pas a vous créer votre propre synergie pour rendre vos soins encore plus efficaces.

Toutefois, les huiles essentielles sont puissantes et peuvent provoquer des réactions. Testez-les d'abord dans le creux du coude avant de les utiliser.

- peau sèche : vanille-ylang-ylang-myrre-rose-encens-lavande
- peau normale : ylang-ylang- lavande-encens-hélichryse
- peau mixte : lavande-bergamotte
- peau grasse : citron-géranium-tea tree-bergamotte-ylang-ylang-romarin-basilic-pamplemousse-lavande-patchouli
- peau acnéique : tea tree-citron-lavande-géranium-bergamote-patchouli-hélichryse-encens
- peau sensible : bois de rose-camomille-encens-hélichryse-lavande
- cicatrices, tâches brunes : bois de ho-ciste ladanifère-hélichryse-lavande-carotte-encens -patchouli
- rougeurs, couperose : néroli-encens-salubelle-rose-lavande-géranium
- rides : encens-géranium-bergamote-patchouli

## 4. HYDRATER

Terminer en hydratant la peau avec votre crème. La peau se régénère la nuit pendant le sommeil. Vos préparations apporteront une aide précieuse et vous aurez un teint radieux le matin au réveil.

## EXFOLIANT

Exfoliez votre peau 1 à 2 fois par semaine en utilisant la recette qui vous correspond. L'exfoliation permet à la peau une meilleure pénétration des actifs de vos soins.

### Exfoliant visage universel

- 1 cuillère a soupe de sucre très fin
- 1 cuillère a soupe d'huile végétale (olive-noisette-coco-macadamia)

### Exfoliant peau acnéique

- 2 cuillères a soupe de miel liquide
- 1 cuillère a soupe de jus de citron
- 1 goutte d'huile essentielle de melaleuca

### Exfoliant tonifiant

- 1 cuillère a café de sel fin marin
- 2 cuillères a soupe d'huile d'olive vierge

### Exfoliant hydratant

- 2 cuillères a soupe de miel liquide
- 1 cuillère à soupe de semoule fine
- 1 goutte d'huile essentielle d'encens

## MON TRUC EN PLUS

La peau étant le reflet de notre équilibre interne, pensez à commencer votre journée par un verre d'eau tiède additionné du jus d'un demi-citron ou d'1 goutte d'huile essentielle de citron. Eviter de manger pendant au moins 20 minutes.



# Soins du corps

## SELS DE BAIN, MÉLANGE CALMANT ET RELAXANT

- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande
  - 3 gouttes d'huile essentielle de romarin
  - 5 gouttes d'huile essentielle bergamote
  - 3 gouttes d'huile essentielle de petit-grain (ou d'eucalyptus)
  - 1 kilo de sel d'epsom
- > Conservez ce mélange dans un pot en verre  
> Versez de 1/4 à 1/2 tasse dans un bain chaud

## EXFOLIANT POUR LE CORPS

- 1/2 tasse de marc de café (125g)
- 1/2 tasse de sucre de canne non raffiné (125g)
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 10 gouttes de la synergie doTERRA Slim&Sassy
- 10 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse
- 10 gouttes d'huile essentielle de cyprès

## HUILE RAFFERMISSANTE POUR LE CORPS

Pour raffermir la peau du ventre, essayer cette recette magique :

- 200 ml huile végétale de bourrache
- 20 gouttes d'huile essentielle de santal blanc
- 20 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse

## SHAMPOOING SEC

- pour les brunes : 30 ml de poudre de cacao + 60 ml de fécule de maïs - pour celles qui n'ont pas la chance d'être brunes : 60 ml de fécule
  - 10 gouttes d'huile essentielle au choix: menthe poivrée/romarin/ylang-ylang/géranium/lavande
- > Mélanger le tout dans un récipient à saupoudrer (recyclez vos pots à épices)

# Sous le soleil

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les huiles végétales protègent contre les rayons UVB naturellement.

- huile de pépins de framboise : intensité 28 et 50
- huile de karanja : entre 25 et 35

Attention ! L'huile de karanja peut être allergisante : faites un test avant de l'utiliser.

- huile de jojoba, huile de sésame, huile noix de coco : entre 4 et 10

Pour une protection totale, l'oxyde de zinc produit un écran solaire à large spectre, ce qui offre une protection optimale contre les rayons UVA et UVB

## POUR UNE CRÈME SOLAIRE MAISON

- 2 cuil à soupe de cire d'abeilles (version vegan : cire de candelilla ou de carnauba)
- 4 cuil à soupe de beurre de karité
- 4 cuil à soupe d'huile de coco
- 2 cuil à soupe de poudre d'oxyde de zinc sans nano particules
- 1 cuil à thé d'huile de vitamine E (pour empêcher les huiles de rancir)
- 20 gouttes d'huile essentielle de lavande

## MODE D'EMPLOI

Faire fondre dans l'ordre, au bain-marie :

- la cire d'abeille
- le beurre de karité
- l'huile de coco
- la vitamine E

Quand tout est fondu, ajouter la poudre de zinc et l'huile essentielle de lavande.

Remuez et assurez-vous qu'il n'y a pas de grumeaux. Si besoin, utilisez un batteur électrique ou un fouet manuel. La texture doit être lisse et homogène. Mettre en pot et laisser refroidir au réfrigérateur.

Lorsqu'il est bien refroidi, l'écran solaire se transforme en crème qui fond au contact de la peau. Il est donc très facile à étaler.

En revanche, il blanchit légèrement le teint. Si cela vous gêne, ajouter une pincée de cacao.

Cerise sur le gâteau : il ne laisse pas de traces blanches.

# Mettre l'ambiance

Dans un vaporisateur de 100 ml en verre ambré,  
mélanger :

- 90 ml d'eau déminéralisée ou de l'eau de rose ou de l'eau de fleur d'oranger
- 1 cuillère à thé de glycérine végétale
- 20 à 30 gouttes d'huile essentielle, selon l'humeur que vous recherchez

## SPRAY DYNAMISANT

- pamplemousse : 5 gouttes
- orange : 5 gouttes
- citron : 5 gouttes
- romarin : 5 gouttes
- citron vert : 5 gouttes

## AMBIANCE BORÉALE

- sapin de Sibérie : 7 gouttes
- sapin Douglas : 7 gouttes
- romarin : 7 gouttes

## MÉLANGE ENIVRANT

- yang-ylang : 5 gouttes
- mélange doTERRA Serenity : 7 gouttes
- bergamote : 5 gouttes

## DES MÉLANGES DÉJÀ TOUT PRÊTS

### Mélanges doTERRA

- Serenity : ambiance détente, calmante, douceur de vivre
- Citrus Bliss : mélange apaisant et dynamisant, idéal à diffuser au moment des devoirs
- Purify : en cas de maladie ou pour un nettoyage énergétique
- Elevation : (re)mettre de la joie, prendre de la hauteur



# Pour les hommes

## CRÈME À RASER

- 1/3 tasse d'huile de coco figée
- 1/3 tasse de beurre de karité
- 1/3 tasse d'huile de coco fractionnée
- 5 gouttes d'huile essentielle menthe poivrée
- 5 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé (infection-coupure-poil incarné)
- 5 gouttes d'huile essentielle de bois de santal
- 5 gouttes d'huile essentielle de géranium (coagulation des coupures)

## APRÈS-RASAGE

- 1/3 tasse d'huile de coco
  - 3 gouttes d'huile essentielle d'encens
  - 3 gouttes d'huile essentielle de lavande
  - 3 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé
- > Évite rougeurs et les inflammations de la peau, ainsi que les infections.

## CRÈME DE JOUR

- huile de coco
  - 1 goutte d'huile essentielle d'encens
  - 1 goutte d'huile essentielle de géranium
  - 1 goutte d'huile essentielle de lavande
- > Faire ce mélange dans le creux de la main et appliquer sur le visage.

## POUR UNE BARBE EN BONNE SANTÉ

- 1 cuillère à café d'huile de jojoba (ou d'amande douce ou de coco)
  - 1 goutte d'huile essentielle bois de cèdre
  - 1 goutte d'huile essentielle de lavande
  - 1 goutte d'huile essentielle d'encens
  - 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé
- > Se masser la barbe avec ce mélange