

# LE GUIDE

# santé par les plantes

## 2014

**+40**  
RECETTES  
PHYTO

### COMPRENDRE

• D'où viennent leurs superpouvoirs

### SOIGNER

• Sommeil, stress, libido... les bons remèdes

• Savoir utiliser les huiles essentielles

### PRÉVENIR

• Comment booster son immunité

• Les stars de notre alimentation

### PURIFIER

• Pourquoi elles nous apaisent

### EMBELLIR

• Des cosmétiques à faire soi-même

[www.caminteresse.com](http://www.caminteresse.com)

 GROUPE PRISMA MEDIA

M 02674 - 2H - F: 8,90 € - RD





**EMBELLIR**



# Un livre et ses recettes



Saviez-vous que l'hamamélis et la bardane conviennent aux peaux grasses, que le calendula s'adapte aux peaux sèches et le cerfeuil aux peaux matures ? Des rappels de connaissances utiles suivies de fiches pratiques dans *Mes 50 meilleures recettes cosmétiques*, de Natacha Thibault, éd. Grancher, 152 p., 15 €.

## Gommage gel à la rose et aux graines de pavot

### INGRÉDIENTS (POUR 100 ML)

- 50 ml d'infusion d'hibiscus
- 3 g de gomme de guar bio
- 1 cc de graines de pavot blanches
- 2 gouttes d'huile essentielle ou d'absolue de rose diluées
- 2 gouttes d'huile de rose musquée bio
- 15 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse bio

- Préparez l'infusion d'hibiscus. Portez 50 ml d'eau à ébullition. Hors du feu, versez des feuilles d'hibiscus séchées et laissez infuser 10 min à couvert. Filtrez.  
- Ajoutez la gomme de guar en pluie tout en agitant rapidement avec une fourchette.  
- Laissez reposer quelques minutes jusqu'à ce que le gel se for-



me puis ajoutez l'extrait de pépins de pamplemousse, l'huile essentielle diluée dans 2 gouttes d'huile de rose musquée, puis les graines de pavot.

**Conservation** 1 mois maxi au frais.

## Shampooing oriental au rhassoul

### INGRÉDIENTS (POUR 1 UTILISATION)

- 50 à 100 g de rhassoul en poudre en fonction de votre longueur de cheveux
- Infusion d'ortie
- 3 gouttes d'huile essentielle de sauge sclarée

- Préparez l'infusion d'ortie. Portez 150 ml d'eau à ébullition. Hors du feu, versez 15 g de feuilles d'ortie séchées.  
- Laissez tiédir hors du feu, puis versez sur le rhassoul en remuant avec une cuillère en bois jusqu'à obtenir une pâte onctueuse et homogène.  
- Ajoutez l'huile essentielle de sauge sclarée délayée dans quelques gouttes d'huile végétale.  
- Appliquez uniformément ce masque lavant sur les cheveux, laissez poser 10 min puis émuls-



sionnez avec un peu d'eau. Lavez-vous les cheveux en insistant sur le cuir chevelu, puis rincez à l'eau claire et séchez-les naturellement.  
**Conservation** Ce masque lavant est à utiliser immédiatement.

## Après-rasage aux épices du monde

### INGRÉDIENTS (POUR 150 G)

- 150 g de base de savon à fondre bio
- 1/2 cc d'épices au choix : curry, quatre-épices, anis étoilé...
- 10 gouttes d'huile essentielle d'orange

- Coupez la base de savon en plusieurs petits morceaux et mettez-les dans une casserole désinfectée à l'alcool de pharmacie.  
- Faites fondre le savon au bain-marie. Hors du feu, ajoutez les épices et l'huile essentielle, et coulez immédiatement la préparation dans un moule. Si le savon durcit trop vite, remettez-le au bain-marie.  
- Faites durcir la préparation au frais et démoulez le savon après 10 à 20 min. Laissez-le sécher au moins 24 h avant utilisation.

**Précaution** Zoom sur l'huile essentielle d'orange (*Citrus sinensis*) :



antiseptique et sédative, elle développe un parfum qui se marie bien avec les épices. Comme tous les agrumes, elle est photosensibilisante, donc évitez son usage en cas d'exposition au soleil.

## Crayon velours pour les yeux

### INGRÉDIENTS (POUR 1 CRAYON)

- 1 g de beurre de cacao
- 1 g de cire de candelilla
- 1 g d'huile de carthame ou pépins de raisin bio
- 2 g de terre noire naturelle ou autres pigments de votre choix

- Dans un pot, faites fondre au bain-marie le beurre de cacao, la cire de candelilla et l'huile.  
- Hors du feu, ajoutez la terre noire ou un autre pigment de votre choix (que vous aurez préalablement broyé dans un mortier), puis mélangez afin d'homogénéiser la couleur.  
- Coulez le mélange dans un crayon cosmétique vide avec bouchon (en vente sur bilby-co.com, [aroma-zone.com](http://aroma-zone.com)...) dont vous aurez fermé le bas. La préparation doit être encore chaude et liquide.



- Laissez durcir quelques minutes au frais et taillez le crayon.  
**Astuce** Vous pouvez également couler le mélange pigmenté dans une petite paille.  
**Conservation** 6 mois.