**Slow cosmétique**

Table des matières

[Dentifrice 2](#_Toc21013500)

[Savons 2](#_Toc21013501)

[Savon main liquide 2](#_Toc21013502)

[Savon brique 2](#_Toc21013503)

[Bain 2](#_Toc21013504)

[Huile de bain 2](#_Toc21013505)

[Huile pour le corps 2](#_Toc21013506)

[Cheveux 3](#_Toc21013507)

[Avant shampoing 3](#_Toc21013508)

[Shampoing 3](#_Toc21013509)

[Essais recette shampoing maison : 3](#_Toc21013510)

[Après shampoing 3](#_Toc21013511)

[Shampoing sec 3](#_Toc21013512)

[Wax 4](#_Toc21013513)

[Fixateur de coiffure 4](#_Toc21013514)

[Huile Pointes sèches 4](#_Toc21013515)

[Gel boucles 4](#_Toc21013516)

[Spray boucles 4](#_Toc21013517)

[Déodorant 5](#_Toc21013518)

[Déodorant solide 5](#_Toc21013519)

[Déodorant en poudre 5](#_Toc21013520)

[Baume polyvalent (lèvres, ongles, cheveux, corps) 5](#_Toc21013521)

[Soins visage 6](#_Toc21013522)

[Exfoliant visage 6](#_Toc21013523)

[Démaquillant pour les yeux maison 6](#_Toc21013524)

[Disques démaquillants/disques à tonic 6](#_Toc21013525)

[Maquillage 6](#_Toc21013526)

[Blush 6](#_Toc21013527)

[Khôl 6](#_Toc21013528)

[Remèdes HE 6](#_Toc21013529)

[Répulsif à insectes 6](#_Toc21013530)

[Inhalation pour voies respiratoires 6](#_Toc21013531)

[Migraines 7](#_Toc21013532)

# Dentifrice

Mélangez dans un petit flacon :

* 20g de carbonate de calcium
* 30g d’argile blanche
* 2g de bicarbonate de soude
* huiles essentielles facultatives (4 gouttes citron, 6 gouttes menthe poivrée, 2 gouttes tea tree).

Humidifiez la brosse à dent et trempez le bout des poils dans la poudre.

Recette approuvée par mon dentiste ☺, mais demandez toujours au votre.

# Savons

## Savon main liquide

Ingrédients :

* 600 ml d’eau
* 40 gr de savon d’Alep râpé
* 1 cuillère à soupe d’huile d’olive (facultatif)
* Huile essentielle de lavande (facultatif, 10 gouttes)

Préparation : Faites chauffer l’eau, Dès qu’elle bout, coupez le feu et incorporer le savon. Mélangez bien et laissez refroidir. Ajoutez ensuite l’huile et l’huile essentielle. Mélangez et versez dans votre flacon.

## Savon brique

Je les achète en vrac dans le commerce. Achetez un savon brique sans huile de palme, comme par exemple le savon d’Alep, plutôt qu’un gel douche (les savons de Marseille contiennent presque tous de l’huile de palme).

# Bain

## Huile de bain

Mettre 3 cuillères à soupe d’huile (amande, jojoba, abricot….) directement dans le bain.

# Huile pour le corps

Par ex : Huile de colza, amande douce etc….

# Cheveux

## Avant shampoing

* Mettez quelques gouttes d’huile végétale sur les longueurs juste avant le shampoing ; pas besoin de laisser poser.
* Laissez poser un mélange jaune d’œuf + une cuillère à café de miel + une cuillère à soupe d’huile pendant 15 minutes avant le shampoing. Rincez à l’eau tiède ou froide sinon l’œuf cuit.

## Shampoing

Shampoing solide et sans emballage, ceux de la marque Lamazuna sont excellents.

Pour les cheveux courts et les cheveux non secs : Savon d’Alep en brique.

## Shampoing maison :

Recette à moduler de Shampoing ultra doux (voir mes 2 recettes ci-dessous)

* 30 à 50 g de [SCI](http://gourmandparnature.com/ingredient/sci/) (en fonction de la douceur souhaitée, au moins, au plus doux)
* 20 ml d' [eau](http://gourmandparnature.com/ingredient/eau/)
* 15 à 25 g de [beurre végétal](http://gourmandparnature.com/ingredient/beurre-vegetal/) ou huile (Olive, Coco, jojoba, cacao, etc, quantité en fonction de la quantité de SCI)
* 50 g de [poudre](http://gourmandparnature.com/ingredient/poudre/) (fécule, ou cacao pour cheveux secs; argile blanche, verte ou rhasoul pour cheveux gras)
* 10g miel (facultatif)

Ma recette cheveux secs :

* + - 30g SCI,
		- 15 ml eau (essayer eau de romarin),
		- 10g cacao,
		- 10g fécule de maïs,
		- 15g beurre (moitié coco, moitié mangue),

Ma recette cheveux gras :

* + - 30g SCI,
		- 15ml eau,
		- 8g huile de coco,
		- 15g argile blanche

Au bain marie, mélanger le SCI avec l’eau au pilon afin d’obtenir une pate homogène. Sortir du bain marie et y ajouter l’huile et le beurre, puis la poudre et le reste des ingrédients Mettre dans le moule en compactant bien. Mettre 20 minutes au frigo, puis démouler. Laisser sécher 2 jours à l’air libre.

## Après shampoing

Mélangez 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans 200 ml d’eau, versez sur vos cheveux après le shampoing, laissez poser le temps de vous laver et rincez brièvement. Ça assaini le cuir chevelu et rend les cheveux hyper doux et brillants.

## Shampoing sec

Fécule de maïs, si cheveux foncés, y ajouter du cacao pure (pas du Nesquik…).

## Wax

* 2 c. a s. d’huile coco
* 2 c. a s. de cire d’abeille
* 1 c. a s. d’huile de jojoba ou colza ou autre
* Quelques gouttes d’huiles essentielles au choix (facultatif)

Mélangez le tout et chauffez au bain Marie directement dans le petit pot ; laissez refroidir un peu et mettre au frigo pour que ca durcisse.

## Fixateur de coiffure

Dans une casserole, recouvrez 2 citrons coupés en tranches d’1/2 litre d’eau ; faites bouillir pendant 20 minutes à feu vif pour faire réduire ; éteignez le feu et laissez refroidir ; filtrez le mélange et versez le dans un vaporisateur ; ajoutez 2 càs de Vodka ;

## Huile Pointes sèches

Mettre un tout petit peu d’huile (argan, olive, jojoba, ou autre) sur les pointes

## Spray boucles

* 200 ml d’eau tiede
* 1 càc de sel de mer

# Déodorant

## Déodorant solide

Ingrédients

* 60 gr de bicarbonate de soude
* 100 gr d’huile de noix de coco
* 40 gr de fécule de maïs (ou d’argile blanche)
* 5 gouttes d’huile essentielle de palmarosa et 5 gouttes pamplemousse

Préparation

* Faites fondre l’huile de coco au bain-marie ou dans une petite casserole ;
* Transvasez là dans un bocal en verre (type pot à confiture) ;
* Versez la fécule et mélangez délicatement ;
* Ajoutez le bicarbonate de soude et mélangez à nouveau ;
* Versez l’huile essentielle et mélangez ;
* Quand il n’y a plus de grumeaux, c’est terminé !
* Faites figer le pot dans votre frigo pendant une vingtaine de minutes
* Pour l’application, mettez un demi noisette de mélange sur vos doigts et étalez sous vos aisselles.

## ****Déodorant en poudre****

Mélangez dans un pot :

* 3 cuillères à soupe d’argile blanche surfine
* 1 cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire
* 10 gouttes d’huile essentielle de palmarosa

Tapoter sous les bras avec un pinceau type blaireau.

# Baume polyvalent (lèvres, ongles, cheveux, corps)

Dans un petit bocal, mélangez 1 càs de cire d’abeille avec 4 càs d’huile végétale ; Mettez au bain marie à feu doux jusqu'à ce que le mélange ait fondu. Super efficace pour les lèvres ☺.

Pour une rouge à lèvre :

* une cuillère à café de cire d'abeille
* une cuillère à café de beurre de karité, d'amande, de mangue ou d'avocat
* une cuillère à café d'huile d'amande, d'olive ou de jojoba
* pigment de la couleur souhaitée.

# Soins visage

## Exfoliant visage

N1 : bicarbonate de soude

N2 : mare de café

# Démaquillant pour les yeux maison

Versez une goutte d’huile de jojoba ou d’argan (ou autre) sur un disque lavable ☺; passez le coton sur vos yeux.

Ou simplement le disque lavable ☺ avec de l’eau, ça marche aussi très bien ;

# Disques démaquillants/disques à tonic

Disques découpés dans du tissus « tetra » ou dans du « polar », ou de la micro fibre.

# Maquillage

## Blush/terre de soleil

* ½ càc de fécule de mais
* ½ càc de talc
* ½ càc d’argile rouge;
* 1 càc de cacao

Nuancer avec fécule, cacao et argile en fonction du résultat souhaité;

## Khôl

Une petite cuillère à café de charbon actif à mélanger avec une goutte d’huile végétale ; le mélange doit rester poudreux. Versez le dans un petit pot.

# Remèdes HE

## Répulsif à insectes

Exemples d’huiles essentielles : lavande, citronnelle, citron, eucalyptus citronné, eucalyptus globuleux, géranium rosa, basilic, tea tree (puces), menthe poivrée (araignées), clou de girofle, cèdre de l’Atlas (mites)…

Mon mélange: dans 10 ml d’huile (jojoba, amande ou autre), ajoutez 5 gouttes d’huile essentielle de lavande, 8 gouttes d’huile essentielle citronnelle, 5 gouttes d’huile essentielle d’eucalyptus citronné, 5 gouttes d’huile essentielle géranium rosa.

## Inhalation pour voies respiratoires

Pour une inhalation, versez dans le bol d’eau chaude :

3 gouttes d’HE d’eucalyptus radié + 2 gouttes d’HE de lavande fine + 1 goutte d’HE de niaouli.

Ou 3 gouttes d’HE d’eucalyptus radié + 2 gouttes d’HE de niaouli + 1 goutte d’HE de menthe poivrée.

## Migraines

* 20 gouttes d'huile essentielle de Menthe Poivrée
* 10 gouttes d'huile essentielle de Basilic
* 10 gouttes d'huile essentielle de Lavande Vraie
* 40 gouttes d’huileux de jojoba ou autre huile neutre

Mode d'utilisation : masser doucement une goutte sur les tempes