

gel 1 douche

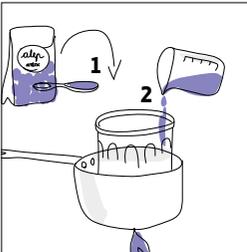
Parce qu'il est naturel, ce gel douche mousse peu par rapport à celui du commerce mais cela n'influence en rien son efficacité.

POUR 1 FLACON DE 200 ml

SAVON ALEP	10 cc
EAU MINÉRALE	200 ml
ALOÉ VÉRA	1 cc
FRANGIPANIER	18 gtes
COSGARD	18 gtes
XANTHANE	5 MINI CC

[RECETTE]

- 1 · 2 · Dans un pot à confiture mettre 10 cc de **savon d'Alep**. Verser 200 ml d'**eau minérale**. Mélanger. Mettre au bain-marie jusqu'à ce que le savon ait fondu. Retirer du bain-marie.
- 3 · 4 · 5 · 6 · Le mélange tiédi, ajouter 1 cc d'**aloé**. 18 gouttes d'extrait **aromatique de frangipanier**, 18 gouttes de **cosgard** et 5 mini cc de **xanthane**. Avec un mixeur plongeant, mixer par impulsions (le xanthane perd ses facultés sous mixage continu). Laisser reposer à l'air sans couvrir pendant 24h. Le lendemain, le produit a gélifié. Transvaser dans le flacon.



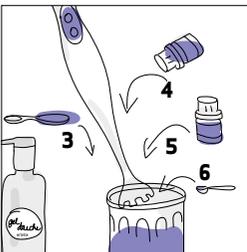
[UTILISATION]

Eventuellement secouer avant utilisation. Si le gel a trop épaissi, ajouter un peu d'eau minérale chaude et agiter.

L'usage d'un gant de toilette facilitera l'utilisation du gel ou mettre du gel dans le creux de la main, frotter les 2 mains ensemble et étaler le gel.

[CONSERVATION]

2 à 3 mois.

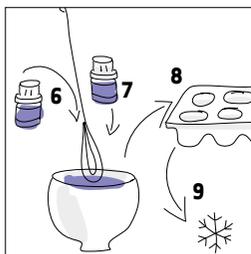
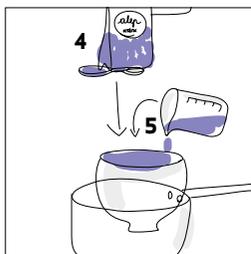
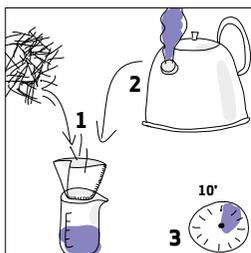


savon moulé 2

POUR 1 OU 2 SAVONS SELON LE MOULE

MOULE

ROMARIN	3 cc
EAU MINÉRALE	60 ml
SAVON ALEP	7 cc
FRANGIPANIER	10 gtes
COSGARD	3 gtes



Il s'agit ici de refondre du savon et de l'agrémenter selon les envies. Créatif et amusant!

Prévoir un ou deux moules: pots de fromage blanc, yaourt, moule à pâtisserie en silicone,...

[RECETTE]

- 1 · 2 · 3 · Préparer l'infusion au romarin: dans le bécber, poser un filtre à café et y mettre 3 cc de **romarin**. Verser 60 ml d'**eau frémissante**. Couvrir. Laisser infuser 10'. Retirer le filtre.
- 4 · 5 · Dans un pot à confiture ou un bol en porcelaine mettre 7 cc de **savon d'Alep**. Verser 40 ml d'infusion. Mélanger. Mettre au bain-marie jusqu'à ce que le savon ait fondu et éviter de trop mélanger. Retirer du bain-marie.
- 6 · 7 · 8 · Ajouter 10 gouttes d'**extrait aromatique de frangipanier** et 3 gouttes de **cosgard**. Remplir les moules. Laisser refroidir.
- 9 · Mettre au congélateur quelques heures. Démouler et sécher sur une planche en bois à l'abri de la lumière directe environ 1 mois. Retourner les savons tous les jours.

[UTILISATION] & [CONSERVATION]

Comme un savon normal.

[ASTUCES & CONSEILS]

- Amusez-vous en ajoutant des ingrédients nourrissants: miel (1 cc), beurre karité (1 cc) ou des exfoliants: son d'avoine (1/2 cc), marc de café (1/2 cc),...
- Faire de même avec des savons de récupération râpés.

3 shampooing

Le rhasoul est une argile volcanique originaire du Maroc. Exempt de tensioactifs, son action lavante est différente d'un shampooing habituel. Il absorbe les impuretés et les particules de graisse. Il adoucit la peau et les cheveux.

Ne pas mettre l'argile en contact avec du métal car il s'oxyde!

POUR 1 FLACON DE 200 ml

ROMARIN	4 cc
EAU MINÉRALE	200 ml
RHASSOUL	12 cc
BICARBONATE	2 cc
FRANGIPANIER	18 gtes
COSGARD	18 gtes

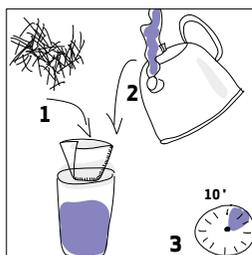
[RECETTE]

1 · 2 · 3 · Préparer l'infusion au romarin: dans un récipient (+de 200ml), poser un filtre à café et y mettre 4 cc de **romarin**.

Verser 200 ml d'**eau frémissante**.

Couvrir. Laisser infuser 10'.

Retirer le filtre.



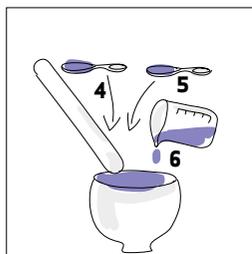
4 · 5 · 6 · Dans un bol, mettre 12 cc de **rhasoul** et 2 cc de **bicarbonate** de soude alimentaire. Mélanger. Verser 150 ml d'infusion. Ça mousse un peu.

7 · 8 · Ajouter 18 gouttes d'**extrait aromatique de frangipanier** et 18 gouttes de **cosgard**.

Mélanger avec la languette en bois.

Laisser reposer 5 minutes. La consistance ressemble un peu à celle d'une pâte à crêpes.

Transvaser dans le flacon.



[UTILISATION]

Secouer avant utilisation. Dans la douche, mouiller les cheveux. Répartir la crème sur le cuir chevelu.

Masser doucement. Laisser poser 5 à 10 minutes.

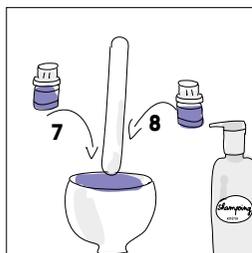
Ajouter un peu d'eau tiède, masser, rincer soigneusement.

[CONSERVATION]

2 à 3 mois. De préférence au frais.

[ASTUCES & CONSEILS]

Pour des cheveux brillants, diluer du vinaigre de cidre dans un spray (100 ml pour 500 ml d'eau). Vaporiser sur les cheveux rincés et essorés. L'odeur disparaît rapidement.



dentifrice **4**

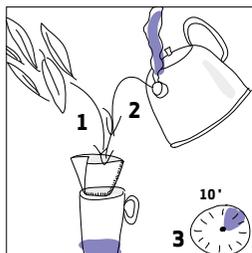
POUR UN FLACON DE 75 ml

SAUGE	3 cc
EAU MINÉRALE	60 ml
ARGILE	160 ml (55 gr)
XANTHANE	2 MINI CC
HUILE D'OLIVE	2 cc
HE MENTHE	12 gtes
COSGARD	7 gtes

L'argile est anti-infectieux.

L'huile essentielle de menthe nanah est analgésique et tonique. Avec sa saveur de chlorophylle, elle rafraîchit agréablement la bouche.

Ne pas mettre l'argile en contact avec du métal car il s'oxyde!



[RECETTE]

1 · 2 · 3 · Préparer l'infusion à la sauge: dans un bécber, poser un filtre à café et y mettre environ 3 cc de **sauge**.

Verser 60 ml d'**eau frémissante**. Couvrir.

Laisser infuser 10'. Retirer le filtre.

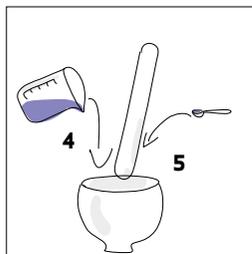
4 · 5 · Dans un bol, mettre 160 ml d'**argile** et 2 mini cc de **xanthane**.

Mélanger avec la languette en bois.

6 · 7 · 8 · 9 · Ajouter 50 ml d'infusion, 2 cc ml d'**huile végétale d'olive**, 12 gouttes d'**huile essentielle de menthe nanah**,

7 gouttes de **cosgard**. Mélanger.

10 · Verser la pâte dans le flacon.



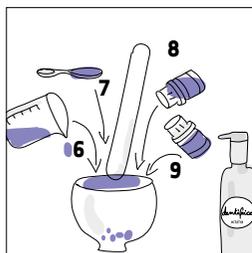
[CONSERVATION]

2 à 3 mois.

[ASTUCES & CONSEILS]

- Pour blanchir les dents, faire une pâte avec du bicarbonate alimentaire et du jus de citron.

- Une fois par semaine, utilisez un dentifrice fluoré classique.



déodorant 5

Ce déodorant agit à différents niveaux :

- > En s'attaquant aux mauvaises odeurs grâce à l'huile essentielle.
- > En régulant la transpiration grâce à la sauge.
- > En rééquilibrant le PH de la peau grâce à l'aloé véra.

POUR UN SPRAY DE 50 ml

SAUGE	3 cc
EAU MINÉRALE	50 ml
ALOÉ VÉRA	3 cc
FRANGIPANIER	4 gtes
COSGARD	4 gtes

[RECETTE]

1 · 2 · 3 · Préparer l'infusion à la sauge: dans un tasse, poser un filtre à café et y mettre environ 3 cc de sauge.

Verser 50 ml d'**eau frémissante**.

Couvrir. Laisser infuser 10'.

4 · 5 · 6 · 7 · Dans le bécher, verser 3 cc d'**aloé véra**, 4 gouttes d'**extrait aromatique de frangipanier**, 4 gouttes de **cosgard** et 7 cc d'infusion. Mélanger. Transvaser dans un flacon spray récupéré, nettoyé à l'alcool. Fermer et agiter.

[UTILISATION]

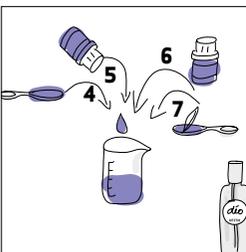
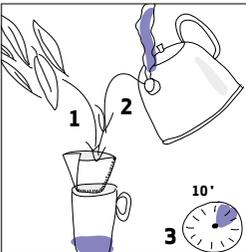
Secouer avant utilisation. Vaporiser le déodorant.

[CONSERVATION]

2 à 3 mois. De préférence au frais.

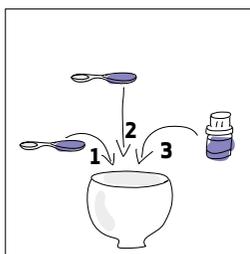
[ASTUCES & CONSEILS]

L'huile essentielle de géranium rosat (odeur délicate) peut remplacer l'extrait de frangipanier.



POUR 1 EPONGE	
SON	10 cc
BICARBONATE	8 cc
FRANGIPANIER	15 gtes
MOUSSELINE	1
FICELLE	15 cm

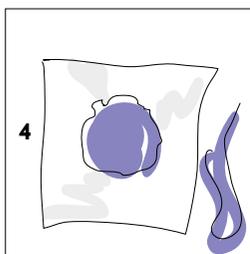
éponge douceur 6



Le son d'avoine adoucit et apaise la peau.
Le bicarbonate réduit la teneur en calcaire.

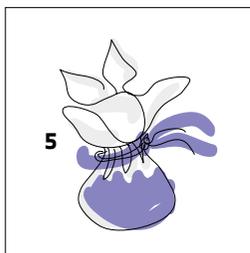
[RECETTE]

1 · 2 · 3 · Dans un bol, mélanger 10 cc de **son** d'avoine, 8 cc de **bicarbonate** et 15 gouttes d'**extrait aromatique de frangipanier**.



4 · Mettre le carré de **mousseline** sur une assiette. Déposer la poudre au milieu.

5 · Refermer le linge en rassemblant les quatre coins pour former un petit baluchon à l'aide d'une ficelle.



[UTILISATION]

S'utilise sous la douche comme une éponge.
Presser pour extraire le lait afin de bénéficier de l'adoucissement et du gommage.

[ASTUCES & CONSEILS]

- Récupérer la mousseline et la laver pour un autre usage.
- Laisser le baluchon dans le bain et profiter de sa douceur.