

# Crème pour les mains sèches

## Ingrédients 50g

- 1 cuillère à soupe de beurre de cacao (12.5g / 25%)
- 2 cuillère à café d'huile d'amande douce (12.5g / 25%)
- 2 cuillères à soupe de beurre de karité (25g / 50%)
- 5 à 10 gouttes d'huile essentielle de géranium rosat
- 3 gouttes de vitamine E (pour la conservation)

## Préparation de la recette :

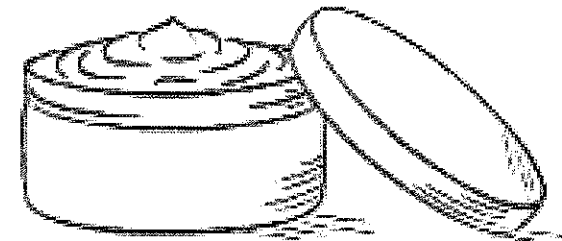
Dans un bain-marie, faites fondre le beurre de karité et le beurre de cacao à feu doux

Hors du feu, rajoutez l'huile d'amande douce et mélangez bien.

Laissez le mélange refroidir légèrement avant d'ajouter les huiles essentielles et la vitamine E (pour éviter de les abîmer).

Bien mélanger et versez la préparation dans un pot propre et sec.

Laissez refroidir complètement jusqu'à ce que la crème ait une consistance ferme.



# Masque pour les mains

# à la camomille et avoine

## Masque pour les mains à base de camomille et d'avoine

### Ingrédients :

2 cuillères à soupe de flocons d'avoine

3 cuillères à soupe d'eau

1 cuillère à soupe de farine de maïs ou de fécule de maïs

1 sachet de thé (ou tisane) à la camomille

### Préparation de la recette :

Faites bouillir 3 cuillères à soupe d'eau et versez-la dans un récipient résistant

Ajoutez le sachet de thé à la camomille à l'eau bouillante et laissez infuser.

Une fois que l'eau a légèrement refroidi, retirez le sachet de thé à la camomille.

Dans un autre bol, mélangez 2 cuillères à soupe d'avoine sèche avec  
1 cuillère à soupe de farine de maïs ou de fécule de maïs.

Versez lentement le thé à la camomille infusé dans le mélange d'avoine et de farine de maïs (en remuant constamment pour obtenir une consistance uniforme)

Appliquez le masque sur vos mains et laissez-le agir pendant environ 15 minutes.

Après le temps de pause, grattez doucement le masque de vos mains

Lavez-les à l'eau tiède et séchez vos mains en les tapotant avec une serviette



# Baume à lèvres

Pour la fabrication d'un baume à lèvres maison, il faut :

- Un beurre végétal : de cacao, karité, coco
- Une huile : d'amande douce, de ricin, ...
- De la cire pour apporter solidifier le baume
- Un conservateur (vitamine E)

En fin de préparation, vous pouvez également rajouter :

- Des huiles essentielles pour parfumer
- Des colorants naturels

Préparation de la zone de travail :

Tout doit être nettoyé et désinfecté avant de se lancer dans les recettes

**Pour 1 pot de 10g :**

1 cuillère café d'huile de karité ou de cacao

1 cuillère à café d'huile d'amande douce

1 cuillère à café de cire d'abeille  
(ou 1/2 cuillère si l'on souhaite un baume plus fondant)

½ cuillère à café de miel

**En option :**

Pour parfumer : 2 gouttes d'huile essentielle (HE) de lavande fine

Matériel nécessaire :

Une cuillère à café

Un bol résistant au bain marie et réserver exclusivement à la cosmétologie

Une casserole pour le bain marie

Un pot de 10ml

**Préparation de la recette :**

Faire fondre l'huile + beurre + cire au bain-marie

Ajouter le miel hors du feu et mélanger

Ajouter 2 gouttes de vitamine E et mélanger  
En fonction des envies ajouter 1 à 2 goutte d'HE

Bien mélanger et verser dans le pot de 10 ml

Attendre au minimum que le mélange prenne

# Savon au miel et curcuma

Pour la fabrication du savon, il faut :

- 100g Savon Melt and Pour
- 5g d'huile d'olives (une cuillère à café)
- 5g (1 cc) de miel
- Du curcuma

En fin de préparation, vous pouvez également rajouter :

- Des flocons d'avoine mixés (exfoliant)
- Des huiles essentielles (lavande, palmarosa ou géranium rosat)

## Préparation de la zone de travail :

Tout doit être nettoyé et désinfecté avant de réaliser les recettes

## Préparation du savon :

Découper en morceaux 100g de Melt and Pour

Faire fondre au bain-marie

Une fois fondue, rajouter le miel et l'huile d'olives et bien mélanger

Rajouter ensuite le curcuma en fonction de la couleur souhaitée

Bien mélanger et verser rapidement dans les moules en silicone

Vaporiser la surface du savon avec de l'alcool pour éviter la formation des bulles

Laisser refroidir soit 2H à T°C ambiante ou soit dans le réfrigérateur et démouler le savon

## Matériel nécessaire :

Une cuillère à café

un bol résistant au bain marie et réserver exclusivement à la cosmétologie (Inox)

Une casserole pour le bain marie

Des moules en silicone

De l'alcool à 70°C dans un vaporisateur

