



LES PRODUITS AU NATUREL

LES RECETTES D'ALBA

PARTIE 2





LES PRODUITS AU NATUREL

LES RECETTES D'ALBA

AVANT DE COMMENCER . . .

POUR LA SUITE DES RECETTES, NOUS ALLONS NOUS INTÉRESSER AU ZÉRO-DÉCHET DANS LA SALLE DE BAIN !

COMME DANS LA CUISINE, DE NOMBREUX PRODUITS DE NOTRE SALLE DE BAIN PEUVENT FACILEMENT ÊTRE REMPLACÉS PAR DES ALTERNATIVES SANS DÉCHET, ET TOUJOURS GRÂCE À DES INGRÉDIENTS DE BASE SAINS ET NATURELS !

LE PETIT PLUS ? C'EST QUE CERTAINS DE CES INGRÉDIENTS DE BASE SE TROUVENT PEUT ÊTRE DÉJÀ DANS VOTRE CUISINE... VOUS VOULEZ SAVOIR LESQUELS ? C'EST PAR ICI !





LES PRODUITS AU NATUREL

LES RECETTES D'ALBA

LES INGRÉDIENTS INDISPENSABLES

- **LE SUCRE** : IL PEUT SERVIR POUR UN GOMMAGE, CAR LES GRAINS DE SUCRE VONT GRATTER LÉGÈREMENT TA PEAU ET ÉLIMINER LES PEAUX MORTES. IL AGIT COMME UN EXFOLIANT MÉCANIQUE. LE GROS SEL OU LA MARC DE CAFÉ FONCTIONNENT ÉGALEMENT TRÈS BIEN POUR FAIRE UN GOMMAGE MAISON...
- **LE MIEL** : EST UN INGRÉDIENT INCONTOURNABLE EN COSMÉTIQUE, IL UTILISÉ DEPUIS DE TRÈS NOMBREUSES ANNÉES ! IL EST GORGÉ DE VITAMINES ET D'ACIDES AMINÉS CE QUI LUI DONNE UN POUVOIR RÉGÉNÉRANT. IL PEUT S'ADAPTER À TOUTES LES PEAUX ET EST PARTICULIÈREMENT CONSEILLÉ POUR LES PEAUX SÈCHES. LE PLUS, C'EST QU'IL PEUT AUSSI HYDRATER LES FIBRES CAPILLAIRES DE TES CHEVEUX !
- **LE BICARBONATE DE SOUDE (BICARBONATE DE SODIUM)** : EN PLUS D'ÊTRE TRÈS UTILE EN CUISINE ET POUR NETTOYER, IL PEUT ÊTRE UTILISÉ DANS DE NOMBREUSES RECETTES DE PRODUITS COSMÉTIQUE : POUR SE RELAXER DANS LE BAIN, POUR SOULAGER LES PIEDS, POUR HYDRATER ET EXFOLIER LA PEAU, POUR PURIFIER ET DÉSINFECTER EN DOUCEUR...
- **LE BEURRE DE COCO (L' HUILE DE COCO)** : IL NOURRIT LA PEAU ET LES CHEVEUX ET A DES PROPRIÉTÉS PURIFIANTES. IL PEUT SERVIR AUSSI BIEN DANS DES RECETTES DE CUISINE QUE DANS LA CONFECTION DE NOMBREUX PRODUITS COSMÉTIQUES !





LES PRODUITS AU NATUREL

LES RECETTES D'ALBA

QUELQUES INFOS, TRUCS ET ASTUCES

- COMME POUR LES RECETTES PROPOSÉES DANS LA PREMIÈRE PARTIE, TOUS LES INGRÉDIENTS UTILISÉS SONT 100 % NATURELS ET BIODÉGRADABLES. TOUS SE TROUVENT EN GRANDE SURFACE OU EN MAGASIN BIO ET VRAC.
- PAR PRÉCAUTION, IL EST TOUJOURS CONSEILLÉ DE RESPECTER LES CONDITIONS D'UTILISATION DE CHAQUE PRODUIT ET DE PORTER DES GANTS LORS DES PRÉPARATIONS.
- DANS CERTAINES RECETTES, NOUS PARLERONS DE LA VITAMINE E QUI EST FACULTATIVE. SACHEZ QUE CET INGRÉDIENT, UN PEU PLUS COUTEUX QUE LES AUTRES, SERT DE CONSERVATEUR NATUREL. A VOUS DE CHOISIR SI VOUS SOUHAITEZ EN AJOUTER OU PAS.
- POUR LES CONTENANTS, IL N'EST DE NOUVEAU PAS NÉCESSAIRE D'EN ACHETER DES NOUVEAUX. VOUS POUVEZ RÉCUPÉRER VOS PETITS FLACONS VIDES, OU DES PETITS BOCAUX POUR Y METTRE LES PRÉPARATIONS DE VOS PRODUITS AU NATUREL.





LES PRODUITS AU NATUREL

LES RECETTES D'ALBA

6. BAUME À LÈVRE



INGRÉDIENTS :

- 1 C. À C. D' HUILE VÉGÉTALE (OLIVE, ARGAN, AMANDE DOUCE, ...)
- 1 C. À C. DE BEURRE DE COCO
- ½ C. À C. DE CIRE D' ABEILLE
- 1 GOUTTE DE MIEL
- 1 GOUTTE DE VITAMINE E



PRÉPARATION :

- FAIRE FONDRE LE TOUT AU BAIN MARIE
- HORS DU FEU, VERSER LA GOUTTE DE VITAMINE E
- VERSER DANS UN RÉCIPIENT (PETIT POT, TUBE VIDE, ...)
- LAISSER REFROIDIR 24H AU RÉFRIGÉRATEUR



CONSEILS D' UTILISATION :

- L' ASPECT SOLIDE DU PRODUIT SE RAMOLLIT AU TOUCHER GRÂCE À LA CHALEUR DU DOIGT





LES PRODUITS AU NATUREL

LES RECETTES D'ALBA

7. DÉMAQUILLANT BIPHASÉ



INGRÉDIENTS :

- 4 C. À S. D'HYDROLAT (DE BLEUET, DE ROSE, ...)
- 2 C. À S. D'HUILE VÉGÉTALE (AMANDE DOUCE, RICIN, ...)
- QUELQUES GOUTTES DE VITAMINE E



PRÉPARATION :

- VERSER LE TOUT DANS UNE PETITE BOUTEILLE
- BIEN MÉLANGER, ET LE TOUR EST JOUÉ !



CONSEILS D'UTILISATION :

- SE CONSERVE DANS UN CONTENANT HERMÉTIQUE, À L'ABRIS DE LA CHALEUR PENDANT 1 MOIS
- BIEN AGITER AVANT L'EMPLOI





LES PRODUITS AU NATUREL

LES RECETTES D'ALBA

8. GOMMAGE POUR LE VISAGE ET CORPS



INGRÉDIENTS :

- SUCRE, MARC DE CAFÉ OU GROS SEL
- DU MIEL, DE L' HUILE VÉGÉTALE (HUILE D' OLIVE, D' AMANDE DOUCE, ...) OU DU BEURRE DE COCO



PRÉPARATION :

- DANS UN BOL, MÉLANGER L' ENSEMBLE DES INGRÉDIENTS



CONSEILS D' UTILISATION :

- APPLIQUER LE MÉLANGE EN MASSAGE CIRCULAIRE PUIS LAISSER POSER 2 OU 3 MINUTES AVANT DE RINGER À L' EAU TIÈDE
- RÉALISER 1 FOIS PAR SEMAINE





LES PRODUITS AU NATUREL

LES RECETTES D'ALBA

9. DÉODORANT SOLIDE



INGRÉDIENTS :

- 1 C. À S. DE BICARBONATE DE SOUDE
- 1 C. À S. DE FÉCULE DE MAÏS (OU DE LA MAÏZENA)
- 1 C. À S. DE CIRE D'ABEILLE
- 1 C. À S. D' HUILE DE COCO
- 2 OU 3 GOUTTES D' HUILE ESSENTIELLE DE PALMAROSA (FACULTATIF)
- QUELQUES GOUTTES DE VITAMINE E



PRÉPARATION :

- AU BAIN MARIE, FAIRE FONDRE LA CIRE D'ABEILLE ET L' HUILE DE COCO
- TOUJOURS AU BAIN MARIE, AJOUTER EN PLUIE LE BICARBONATE DE SOUDE. BIEN MÉLANGER POUR OBTENIR UNE CRÈME LISSE
- IDEM AVEC LA FÉCULE DE MAÏS
- HORS DU FEU, AJOUTER LA VITAMINE E ET L' HUILE ESSENTIELLE, MÉLANGER
- VERSER DANS UN MOULE ET LAISSER REFROIDIR 24H



CONSEILS D' UTILISATION :

- SE CONSERVE 2 MOIS AU FRIGO DANS UN TUPPERWARE
- POUR UN DÉODORANT CRÉMEUX, LA RECETTE EST LA MÊME MAIS IL FAUT SUPPRIMER LA CIRE D'ABEILLE DES INGRÉDIENTS





LES PRODUITS AU NATUREL

LES RECETTES D'ALBA

10. LOTION POUR LE VISAGE



INGRÉDIENTS :

- 50 % D'HYDROLAT
- 50 % D'EAU



PRÉPARATION :

- VERSER LES DEUX INGRÉDIENTS DANS UN CONTENANT HERMÉTIQUE
- BIEN MÉLANGER, ET VOTRE LOTION EST PRÊTE À L'EMPLOI !



CONSEILS D'UTILISATION :

- APPLIQUER À L'AIDE D'UN COTON DÉMAQUILLANT SUR LE VISAGE
- POUR UN EFFET FRAICHEUR, LA LOTION PEUT SE CONSERVER AU FRIGO

