

RECETTES TIRÉES DU LIVRE  
DE **VÉRONIQUE DESARZENS**  
SÉLECTIONNÉES PAR  
**MÉLANIE BLANC**  
PHOTOS **ROMAIN KELLER**

**L'illustré**

# le Guide

## BEAUTÉ

### PRATIQUE

Riche en vitamines, le concombre est astringent et assainissant. Idéal pour illuminer le teint.

## Belle à croquer

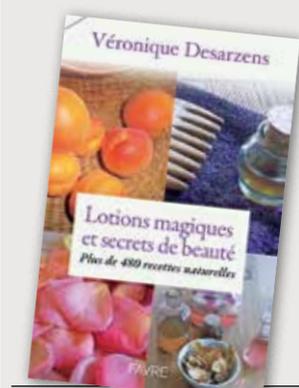
100 produits de beauté faciles à réaliser avec ce que vous avez en cuisine.



# La beauté est dans la nature

Dans ce livre, Véronique Desarzens nous livre 480 recettes hyperfaciles à faire.

**S**pécialiste de la santé et du bien-être depuis plus de vingt ans, Véronique Desarzens en connaît un rayon question beauté au naturel. Dans cet ouvrage qui vient de paraître aux Editions Favre, elle nous livre 480 recettes naturelles qui ont toutes un point commun, celui d'être ultrafaciles à réaliser. Pas besoin de matériel de professionnel ni d'ingrédients impossibles à trouver. Cette Vaudoise vise la simplicité afin que beauté ne rime pas avec prise de tête. Que l'on soit accro du bio ou juste curieux, chacun devrait y trouver son compte. Nous avons sélectionné quelques recettes faciles à réaliser avec les ingrédients que vous possédez déjà sûrement dans votre cuisine. Mais l'ouvrage en comprend aussi beaucoup d'autres composées d'huiles essentielles, de plantes ou de fleurs. Retrouvez l'auteur sur [www.lesjardinsdalice.ch](http://www.lesjardinsdalice.ch)



Lotions magiques et secrets de beauté, de Véronique Desarzens, Editions Favre. 28 fr.

## POUR LE VISAGE

### DÉMAQUILLANTS

#### Tous types de peaux

► Mariez intimement 2 cuillerées à soupe de **crème fraîche**, 2 cuillerées à soupe de **miel** et 1 cuillerée à soupe d'**eau de rose**. Mélangez bien tous les ingrédients et utilisez ce lait pour nettoyer votre visage. Terminez par l'application d'eau florale.

► Faites tiédir l'équivalent d'une petite tasse de **lait** (environ 1,5 dl), ajoutez 1 cuillerée à café de **miel** et une autre cuillerée à café de **jus de citron**. Mélangez bien et versez dans une petite bouteille. Placez cette dernière au réfrigérateur et secouez-la avant chaque application.

*En le gardant au frais, vous pourrez profiter de ce lait nettoyant durant trois ou quatre jours, mais pas davantage. Il vaut donc mieux toujours préparer de petites quantités. Si jamais, le lait d'amande convient aussi très bien.*

### LOTIONS

#### Tous types de peaux

► Déposez une belle poignée de **feuilles de sauge** dans un litre d'eau, portez à ébullition, coupez le feu et laissez infuser vingt minutes. Attendez que votre lotion refroidisse et mettez-la en flacon. Cette lotion convient spécialement bien aux peaux grasses. A conserver au réfrigérateur et à utiliser dans les trois jours.

#### Peaux grasses

► Mettez un **concombre** à cuire dans un peu d'eau, recueillez l'eau de cuisson et utilisez-la en lotion.

#### Contre l'acné

► Versez une grande tasse d'eau bouillante sur une poignée de **feuilles fraîches d'ortie**. Couvrez, laissez infuser jusqu'à refroidissement complet de l'infusion puis filtrez. Appliquez matin et soir.

*Si ce n'est pas la saison des orties, vous pouvez utiliser 2 grosses cuillerées à soupe d'orties séchées.*

► Remplissez un flacon avec un tiers d'eau minérale plate, un tiers de **vinaigre de cidre** et un tiers de **jus de citron vert**. Mélangez bien.

#### Eclaircissant

► Jetez une généreuse poignée de **persil** dans un demi-litre d'eau et laissez bouillir 15 minutes. Pendant une semaine, lavez votre visage matin et soir avec cette décoction.

#### Contre la couperose

► Recouvrez deux **laitues** d'un peu d'eau et mettez-les à bouillir. Recueillez l'eau de cuisson et lavez-vous régulièrement le visage avec cette décoction.

### GOMMAGES

#### Tous types de peaux

► Mélangez 2 cuillerées à café de **cannelle** et deux autres de **curcuma**. Ajoutez un peu d'**huile de sésame**, puis, au choix, du **sel** (idéal pour les peaux grasses) ou du **sucre** (mieux pour les peaux sèches). Appliquez, massez-vous du bout des doigts et surtout rincez très soigneusement. *L'huile de sésame est un must pour la peau mais, si vous n'en avez pas sous la main, de l'huile d'argan, d'olive ou de coco conviendra aussi très bien. Faites très attention avec le curcuma car cette épice tache terriblement.*

#### Peaux grasses

► Humidifiez la peau de votre visage et appliquez une cuillerée à café de **sel marin** sur la peau. Laissez agir quelques minutes, puis massez légèrement du bout de vos doigts mouillés. Rincez abondamment.

#### Peaux sèches

► Mélangez 2 cuillerées à soupe de **sucre grossièrement moulu** dans 3 cuillerées à soupe d'**eau tiède**. Appliquez sans attendre sur le visage et procédez à votre petit massage du bout des doigts.

► Mélangez du **café en poudre** à un peu d'**huile d'olive**, répartissez sur le visage et effectuez du bout des doigts de petits cercles sans trop insister sur les zones fragiles. Rincez abondamment et terminez par l'application d'une lotion.

### MASQUES

#### Tous types de peaux

► Ecrasez une **banane** et ajoutez une cuillerée à café de **miel liquide**. Mélangez bien, puis étalez cette préparation sur le visage. Retirez à l'eau tiède après une vingtaine de minutes.

► Râpez une **pomme** et mélangez-la à une cuillerée à soupe de **crème liquide**. Etalez sur le visage et le cou, laissez 15 minutes et rincez à l'eau tiède.

► Recueillez les jus de la moitié d'un **pamplemousse** et de la moitié d'un **citron**, versez-les dans un yaourt nature et mélangez bien. Appliquez, gardez une vingtaine de minutes et rincez à l'eau froide. Terminez par une vaporisation d'eau florale.

► Epluchez le tiers d'un **concombre**, coupez-le en rondelles ou en petits morceaux et écrasez-le. Complétez avec un peu de **lait froid**, de manière à obtenir une sorte de purée. Appliquez-la sur le visage pendant une vingtaine de minutes, retirez et rincez à l'eau tiède.

► Choisissez un **avocat** bien mûr, écrasez sa chair à la fourchette et mélangez-la à une cuillerée à soupe de **yaourt nature**. Etalez sur le visage, laissez agir 15 minutes et rincez abondamment.

► Râpez 1 ou 2 **carottes** et mélangez-les aussitôt à une cuillerée à soupe de **crème fraîche**. Posez sur le visage et le cou, gardez 20 minutes et nettoyez à l'eau tiède.

► Laissez tremper quelques **abricots secs** dans un peu d'eau bouillante afin qu'ils gonflent. Lorsqu'ils sont bien ramollis, disposez-les sur votre visage et maintenez-les avec des

compresses de gaze, pendant une quinzaine de minutes.

#### Coup d'éclat

► Mélangez un **jaune d'œuf** et une cuillerée à soupe d'**huile d'olive**, puis ajoutez un filet de **jus de citron**. Appliquez la préparation sur votre visage en effectuant de légers mouvements de massage, toujours en évitant soigneusement le tour des yeux. Laissez agir de 5 à 10 minutes puis rincez à l'eau.

► Ajoutez 2 cuillerées à soupe de **crème fraîche** à un **blanc**

**d'œuf**. Mélangez délicatement, posez sur le visage et sur le cou, laissez agir 15 minutes puis rincez avec une lotion. *Ce masque convient particulièrement bien aux peaux sèches.*

► Prenez une poignée de **fraises** ou de **framboises**, écrasez-les et étalez-les telles quelles sur le visage. Laissez agir une dizaine de minutes, retirez et rincez.

► Râpez une **pomme** et mélangez-la à une grosse cuillerée à soupe de **yaourt**

**nature**. Etalez sur le visage et le cou, laissez agir 20 minutes, retirez et rincez à l'eau tiède. Terminez par une application d'une crème de soin. *En plus de donner bonne mine, ce soin a un effet liftant.*

► Coupez un **ananas** en petits morceaux et hachez finement ces derniers. Ajoutez une cuillerée à soupe de **crème fraîche** et un **jaune d'œuf** et mélangez bien. Etalez sur le visage et le cou, laissez agir 20 minutes, puis rincez à l'eau tiède.

#### Pour les lèvres

► Ajoutez quelques gouttes de **lait** à une bonne cuillerée de **curcuma**, de manière à obtenir une pâte. Appliquez cette dernière sur les lèvres, laissez agir une dizaine de minutes, massez pour faire pénétrer un peu et retirez ce qui reste avec un coton humide. Répétez une ou deux fois par jour, jusqu'à ce que vous soyez satisfaite du résultat.

#### Raffermissant

► Montez fermement un ou deux **blancs d'œufs** en neige et ajoutez quelques gouttes de **jus de citron**. Etalez sur votre visage et votre cou, gardez 10 minutes au maximum et rincez à l'eau tiède.

#### Eclaircissant

► Choisissez un **miel crémeux**, laissé à température ambiante. Prélevez-en une grosse cuillerée à soupe, ajoutez 2 cuillerées à café de **jus de citron** et mélangez bien. Appliquez sur la peau de votre visage pour environ 15 minutes, puis rincez à l'eau tiède.

#### Pour les lèvres

► Pressez quelques gouttes de **citron** dans du **yaourt nature**, mélangez soigneusement, déposez sur les lèvres et laissez agir, selon votre patience entre 30 et 45 minutes. Rincez ensuite abondamment à l'eau tiède.

► Montez un **blanc d'œuf** et mélangez-le avec une cuillerée à soupe de **huile d'argan**. Etalez cette préparation sur votre visage en massant délicatement. Laissez agir 15 minutes puis rincez abondamment à l'eau tiède.

#### Peaux grasses

► Mélangez 1 cuillerée à café de **vinaigre de cidre** à 2 cuillerées à soupe de **miel**. Appliquez sur le visage, laissez agir 10 minutes, puis rincez abondamment.

#### Peaux sèches

► Délayez un **jaune d'œuf**, ajoutez une cuillerée à café d'**huile d'olive** et le **jus d'un demi-citron**. Appliquez sur le visage, retirez après 20 minutes et rincez avec une eau florale.

► Ecrasez une **banane** et ajoutez une cuillerée à café de **miel liquide**. Mélangez bien, puis étalez cette préparation sur le visage. Retirez à l'eau tiède après une vingtaine de minutes.

#### Pour resserrer les pores

► Versez 1 cuillerée de **miel liquide** dans un **yaourt nature**, aussi frais que possible. Appliquez, laissez sécher une vingtaine de minutes avant de retirer à l'eau tiède. ▶



## Contre les boutons et les points noirs

► Ecrasez 3 **tomates**, ajoutez un **jus de citron**, mélangez bien. Etalez sur le visage, laissez agir 30 minutes et rincez abondamment. Si nécessaire, répétez jusqu'à 3 fois par semaine.

► Râpez un **coing** bien mûr et appliquez-le directement sur le visage. Laissez agir entre 15 et 20 minutes et rincez soigneusement à l'eau froide.

► Coupez une **tomate** en deux et passez-la sur les points disgracieux, tout en la maintenant quelques instants sur la peau. Rincez ensuite normalement.

► Râpez une **carotte**, mélangez-la à un **jus de citron** et appliquez la préparation sur le visage. Laissez agir entre 10 et 15 minutes, retirez et rincez abondamment.

Si votre peau a manifestement des **soucis**, posez ce masque de 2 à 3 fois par semaine.

► Coupez une **tomate** en tranches et appliquez-les sur les boutons. Laissez agir 20 minutes, puis rincez bien avant d'appliquer une crème neutre.

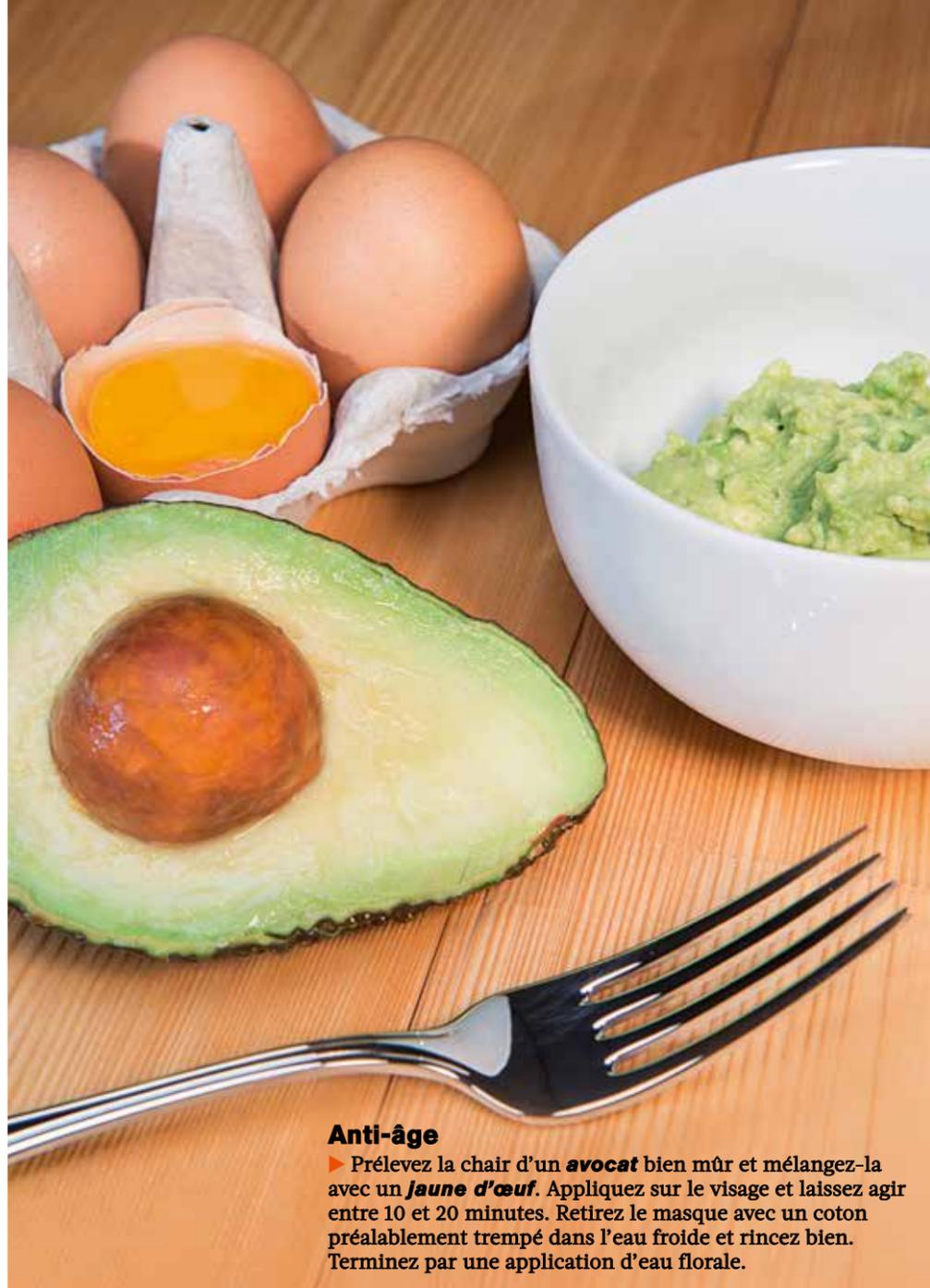
Pour un résultat optimal, procédez ainsi 8 jours de suite.

## Contre la couperose

► Mélangez ou, mieux, mixez une grosse cuillerée à soupe de **myrtilles** et un petit bol de **fromage blanc**. Etalez la crème obtenue sur le visage, laissez poser une vingtaine de minutes, retirez et rincez soigneusement à l'eau tiède. La même préparation, rallongée avec un peu de lait, se transforme en crème anti-couperose.

## Anti-âge

► Réduisez en purée 2 ou 3 **carottes**, préalablement cuites. Ajoutez une cuillerée de **miel** et mélangez bien de manière à obtenir une crème épaisse. Appliquez sur le visage et autour des yeux, là où se forment les pattes-d'oie. Laissez agir 15 minutes et rincez délicatement à l'eau tiède.



## Anti-âge

► Prélevez la chair d'un **avocat** bien mûr et mélangez-la avec un **jaune d'œuf**. Appliquez sur le visage et laissez agir entre 10 et 20 minutes. Retirez le masque avec un coton préalablement trempé dans l'eau froide et rincez bien. Terminez par une application d'eau florale.

## Anti-poches

► Laissez infuser deux **sachets de thé**, serrez-les bien pour en retirer un maximum d'eau et déposez-les encore humides sur vos yeux. Idéalement, allongez-vous et détendez-vous 5 minutes, le temps que ce remède fasse son effet. Vous pouvez également placer deux sachets de thé, déjà infusés, dans le congélateur. Il suffit ensuite de les appliquer sur les paupières chaque fois que nécessaire. Vous profiterez ainsi des vertus conjuguées du thé et du froid. L'infusion de camomille est efficace

contre les poches. Le thé vert, lui, convient aussi bien pour atténuer les cernes que les poches.

► Placez 2 tranches de **concombre** sur les yeux et laissez agir quelques minutes.

► Ajoutez un filet d'**huile d'olive** à une **carotte râpée**, mélangez bien, appliquez sur le contour des yeux. Laissez quelques minutes puis rincez.

► Coupez 2 tranches de **pomme de terre** très fines, presque comme des chips, et posez-les sous chaque œil

pendant une quinzaine de minutes, pour décongestionner la zone.

## SOINS

### Contre l'acné

► Coupez un **citron vert** en deux et frottez votre visage avec un demi-citron, en insistant sur les zones infectées.

### Contre la couperose

► Sortez 2 ou 3 **glaçons** du congélateur et déposez-les quelques instants dans un verre de **lait**. Il suffit ensuite de tremper des compresses ou des rondelles d'ouate dans ce

lait et de les appliquer quelques minutes sur les zones atteintes de couperose.

► Préparez un **thé** bien soutenu, avec 2 cuillerées à café de thé noir pour une tasse d'eau bouillante, laissez infuser 20 minutes et attendez qu'il devienne tiède. Trempez ensuite un morceau de coton, appliquez ce dernier sur les zones sensibles et laissez agir quelques minutes. Appliquez ensuite impérativement une crème hydratante, car les tanins contenus dans le thé ont un effet desséchant.

### Contre les pattes-d'oie

► Enveloppez un **glaçon** dans une serviette et passez-le sur le tour de l'œil. Pour un maximum d'efficacité, faites-en une habitude quotidienne, de préférence le matin après votre réveil.

### Pour hommes

► Faites très doucement tiédir un peu d'**huile d'olive** au bain-marie. Trempez-y des cotons et essorez-les légèrement avant de les passer sur le visage. Couvrez ensuite votre visage d'une serviette chaude, laissez agir 10 minutes puis rincez avec une lotion.

### Pour les lèvres

► Appliquez un peu de **miel** sur vos lèvres et massez doucement pour le faire pénétrer, chaque soir avant d'aller vous coucher, jusqu'à amélioration.

► A température ambiante ou au bain-marie dans un gros bol d'eau chaude, faites fondre 2 cuillerées à café d'un bon **miel cristallisé**. Ajoutez 1 à 2 petites cuillerées à café d'**eau de rose**, mélangez bien, versez dans un petit pot et laissez refroidir.

## POUR LES CHEVEUX

## SHAMPOING

### Tous types de cheveux

► Délayez un **œuf entier** dans un bol, ajoutez un verre d'eau, 2 cuillerées à café de **vinaigre**

de **cidre**. Mélangez bien pour faire mousser la préparation. Appliquez sur les cheveux préalablement mouillés, laissez agir quelques minutes, frictionnez et rincez.

## RINÇAGES ET LOTIONS

### Tous types de cheveux

► Préparez un **thé noir** assez soutenu, laissez-le tiédir, puis massez ensuite votre cuir chevelu pendant 5 bonnes minutes avec cette préparation. Faites-le chaque jour pendant une semaine.

► Versez un demi-verre de **vinaigre de cidre** et deux verres d'eau dans un récipient. Rincez vos cheveux avec cette lotion après chaque shampoing.

► Passez une belle botte de **resson** à la centrifugeuse, recueillez-en le jus et appliquez ce dernier directement sur le cuir chevelu. Massez doucement, puis rincez.

► Faites bouillir pendant 20 minutes une botte de **persil** dans une grande casserole d'eau, laissez tiédir, retirez le persil et utilisez l'eau pour rincer vos cheveux, après le shampoing.

► Pressez un **citron**, versez le jus dans une tasse d'eau. Humectez-en vos cheveux, laissez agir quelques instants, puis rincez une dernière fois à l'eau claire.

► Portez à ébullition 2 cuillerées à soupe d'**orties séchées**, de **persil** ou de **romarin**. Couvrez et laissez infuser jusqu'à refroidissement, filtrez. Versez dans un récipient, ajoutez une cuillerée à soupe de **vinaigre de cidre**. Mélangez bien et versez dans un flacon-vaporisateur. Après votre shampoing et votre dernier rinçage, vaporisez cette préparation et massez délicatement le cuir chevelu, les longueurs et les pointes. Laissez, si possible, vos cheveux sécher à l'air libre.

Pour profiter de votre vinaigre aux plantes au moins 2 semaines, placez-le au réfrigérateur.

## Contre les cheveux gras

► Préparez une tisane de **thym**, ajoutez 2 cuillerées à soupe de **vinaigre**, de préférence de cidre, et utilisez en lotion.

► Versez une grosse poignée de **romarin** dans un litre d'eau froide, portez à ébullition et laissez frémir 20 minutes. Attendez que l'infusion refroidisse, filtrez et employez en dernière eau de rinçage. Cette lotion, qui renforce les racines, fonce un peu les cheveux et les embellit tout en les faisant briller. Elle est donc conseillée pour les cheveux bruns ou châtain.

► Mélangez une poignée de **romarin** et une poignée de **thym** dans un litre d'eau froide, portez à ébullition et laissez frémir 20 minutes. Attendez que l'infusion refroidisse, filtrez et employez en dernière eau de rinçage.

## Contre la chute des cheveux

► Jetez 120 g de **sauge** dans un demi-litre d'eau, portez à ébullition et laissez cuire doucement 10 minutes. Filtrez et ajoutez la même quantité de **rhum**. Placez le tout dans une bouteille et laissez infuser pendant 48 heures, en secouant de temps en temps. Mélangez bien et utilisez un peu de cette préparation trois fois par semaine, en friction, de 20 à 30 minutes avant le shampoing.

► Jetez 3 poignées de **basilic frais** dans un litre d'eau préalablement bouillie. Portez une nouvelle fois à ébullition, couvrez, éteignez le feu et laissez refroidir. Pressez bien les feuilles, pour en extraire tout le jus, puis filtrez. Utilisez en lotion pour frictionner chaque jour votre cuir chevelu. Cette préparation se conserve bien au réfrigérateur pendant quelques jours. Tant mieux car elle est aussi idéale en dernier rinçage.

## Fortifiant

► Versez un litre d'eau sur 4 poignées de feuilles de **resson**, portez à ébullition, éteignez le feu en laissant

la décoction sur la plaque encore chaude une vingtaine de minutes, puis filtrez. Appliquez en massage doux sur tout le cuir chevelu, rincez et procédez à votre shampoing.

## Pour raviver le brun

► Mettez 4 ou 5 **poireaux** à cuire dans un litre d'eau, recueillez l'eau de cuisson et utilisez-la en dernier rinçage.

## Pour des reflets cuivrés

► Préparez un **thé noir** bien soutenu. Ajoutez de la **sauge** et du **romarin** et laissez-les infuser une vingtaine de minutes. Filtrez, appliquez sur votre chevelure encore humide, laissez sécher.

► Versez un litre d'eau bouillante sur 3 bâtons de **cannelle** coupés en morceaux et l'équivalent de deux cuillerées à soupe de **clous de girofle**. Laissez infuser une vingtaine de minutes et filtrez. Votre rinçage est prêt.

## Pour les blondes

► Versez un litre d'eau bouillante sur deux poignées de **camomille**, laissez infuser une heure. Filtrez puis ajoutez encore un **jus de citron** avant de rincer vos cheveux avec cette préparation.

## Pour des reflets auburn

► Préparez une infusion de **thé de Ceylan**, en adaptant la quantité à l'intensité souhaitée. Appliquez sur les cheveux et laissez agir au moins une heure avant de procéder à votre shampoing.

## MASQUES

### Tous types de cheveux

► Ecrasez ou, encore mieux, mixez un **avocat** bien mûr avec un **yaourt nature**. Appliquez sur les cheveux humides, laissez poser une vingtaine de minutes, rincez et shampoinez.

### Fortifiant

► Battez 2 **œufs entiers** et complétez avec 1 cuillerée à soupe d'**huile d'olive** et 1 cuillerée à café de **vinaigre de cidre**. Mélangez bien

et posez cette préparation sur vos cheveux, que vous aurez préalablement lavés et rincés. Laissez agir entre 20 et 30 minutes et rincez abondamment.

*Pour une sérieuse reprise en main des cheveux secs, procédez ainsi une fois par semaine, pendant deux mois.*

► Placez 60 g de **pépins de coing** dans un gros bocal, recouvrez d'un litre d'eau tiède et laissez macérer pendant 3 jours. Filtrez. Massez votre cuir chevelu avec ce gel puis, après 3 minutes de pose, rincez à l'eau claire.

*Pour une sérieuse reprise en main des cheveux secs, procédez ainsi une fois par semaine, pendant deux mois.*

## Antipelliculaires

► Chauffez un peu d'**huile d'olive**, de manière qu'elle devienne juste tiède, et ajoutez quelques cuillerées à soupe de **jus de citron**. Massez doucement pour faire pénétrer dans le cuir chevelu, laissez agir un quart d'heure, puis lavez vos cheveux comme d'habitude.

► Mettez à chauffer au bain-marie une tasse d'**huile d'olive** afin qu'elle devienne tiède, surtout pas chaude. Ajoutez l'équivalent de 4 à 5 cm de **gingembre** fraîchement râpé, mélangez bien. Massez votre cuir chevelu avec cette préparation, recouvrez d'un film alimentaire, laissez agir un quart d'heure puis passez au shampoing.

► Chauffez doucement du **vinaigre de cidre**, de manière à ce qu'il tiédisse. Appliquez-le sur vos cheveux, couvrez votre tête d'une serviette, si possible chaude, et laissez agir une bonne heure avant de procéder à votre shampoing habituel. Procédez ainsi deux fois par semaine.

## Contre la chute des cheveux

► Massez votre cuir chevelu avec de l'**huile d'olive**. Laissez agir toute la nuit et rincez abondamment le lendemain matin. Répétez ce soin 8 fois de suite.

## POUR LE CORPS

### GOMMAGES

#### Tous types de peaux

► Dosez de la **poudre d'amande** et du **yaourt nature** en parts égales. Ajoutez 1 ou 2 cuillerées à café de **miel crémeux** et mélangez bien. Appliquez sur la peau humide, massez en mouvements circulaires, sans avoir peur d'insister sur les coudes et les talons, rincez ensuite à l'eau tiède et terminez par une douche aussi fraîche que possible.

*Ultradoux, ce gommage respecte non seulement les peaux délicates mais aussi les zones ultrasensibles. Il est donc particulièrement conseillé pour un soin du buste. Mais attention: évitez absolument le bout des seins.*

► Mélangez en quantités égales du **sucre en poudre** et de l'**huile végétale**. Ajoutez une cuillerée à café de cannelle moulue et, là encore, mélangez bien. Appliquez sur la peau humide, massez puis rincez.

#### Pour les pieds

► Après un bain de pieds chaud d'une dizaine de minutes, massez-les avec une bonne quantité de **gros sel marin**, en effectuant des mouvements circulaires. Rincez-les ensuite soigneusement, séchez-les bien et, pour terminer, dorez-les avec une crème.

### CATAPLASMES

#### Pour raffermir le buste

► Râpez des **pommes** crues et non pelées, appliquez directement sur la poitrine et laissez agir une demi-heure au moins. Répétez chaque fois que vous le souhaitez.

#### Anti-capitons

► Étalez une couche d'environ 2 cm de **fromage blanc** sur un linge de coton. Appliquez à même la peau et conservez une demi-heure.

## Anti-vergetures

► Ecrasez un **demi-avocat** bien mûr. Ajoutez une cuillerée à soupe de **jus de citron** et une autre de **miel**. Mélangez bien le tout et appliquez cette crème sur les hanches, les fesses et les cuisses en massant légèrement. Laissez agir un moment et retirez le reste sous la douche.

► Mélangez une petite cuillerée de **curcuma** à deux grosses cuillerées à soupe de **yaourt** et massez les parties de votre corps qui en ont besoin avec cette drôle de crème avant de passer sous la douche.

### HUILE

#### Tous types de peaux

► Ouvrez deux **gousses de vanille bourbon de Madagascar** dans le sens de la longueur, coupez-les en petits morceaux que vous placerez dans un bocal. Recouvrez de 200 ml d'**huile de sésame** et laissez reposer 3 semaines. Retirez ou non les morceaux de vanille et appliquez.

### BAINS

#### Tous types de peaux

► Ajoutez un litre de **lait d'amande** à l'eau de votre bain. Rien de tel pour adoucir et raffermir la peau.

#### Minceur

► Faites couler un bain tiède, additionné de **gros sel marin**, appréciez-le pendant 10 minutes, puis séchez-vous bien et reposez-vous quelques minutes. *Faites-le idéalement le soir, avant de manger.*

### SOINS

#### Pour les mains

► Placez un instant vos mains dans un récipient rempli d'eau chaude et salée. Séchez-les bien. Mélangez ensuite 1 **jaune d'œuf** et 2 cuillerées à café d'**huile d'olive**. Appliquez, laissez agir jusqu'à ce que la préparation

commence à sécher, soit entre 20 et 30 minutes, et rincez abondamment à l'eau tiède.

► Versez dans une grande casserole une tasse de **lait**, deux tasses d'**eau** et une demi-tasse d'**huile d'olive**. Ajoutez encore 2 pincées de **cannelle**, mélangez le tout et faites chauffer doucement, jusqu'à ce que la préparation devienne tiède. Transvasez cette dernière dans un saladier et laissez tremper vos mains pendant une dizaine de minutes. Rincez-les ensuite brièvement à l'eau tiède et séchez-les bien.

#### Pour les pieds

► Pelez un **concombre** et réduisez-le en purée que vous étalerez ensuite sur vos pieds, en une couche de 1 à 2 cm d'épaisseur. Entourez vos pieds de linges secs et laissez agir pendant toute la nuit.

► Jetez 3 poignées de **thym** frais dans 2 litres d'eau froide et portez à ébullition. Couvrez, laissez infuser jusqu'à ce que la préparation refroidisse, puis filtrez. Trempez vos pieds dans ce bain au thym pendant une quinzaine de minutes. *N'hésitez pas à appliquer cette préparation en lotion, après votre toilette.*

#### Anti-callosités

► Frottez les callosités (talons et coudes) avec l'intérieur (le blanc) de la peau d'une **orange**.

#### Antimycosique

► Coupez 3 ou 4 cm de **gingembre** frais en fines tranches et faites-les bouillir dans l'équivalent d'une tasse d'eau. Laissez mijoter à feu doux une vingtaine de minutes, attendez que votre décoction refroidisse et mettez-la dans un petit flacon. Utilisez en lotion en l'appliquant deux fois par jour.

► Trempez un linge propre dans du **vinaigre de cidre**, essorez-le et laissez-le sur le pied toute la nuit (et répétez les nuits suivantes si nécessaire).

#### Contre les coups de soleil

► Coupez 3 ou 4 tranches très fines de **melon** et

appliquez-les là où ça fait mal. Renouvelez dès que l'effet rafraîchissant s'estompe. *Très bons résultats aussi avec l'application pendant quelques minutes de tomates tranchées en rondelles ou d'un oignon coupé en deux, à frotter directement sur la peau rougie. Mais là, évidemment, il faut vous attendre à quelques désagréments.*

► Vaporisez du **vinaigre de cidre** sur les zones atteintes. Répétez toutes les 20 minutes, jusqu'à amélioration. *Si le soleil a frappé sur une surface importante, imbinez*

*une compresse de vinaigre de cidre et gardez-la toute la nuit.*

► Appliquez une couche épaisse de **yaourt nature** sur la région douloureuse, laissez agir 15 minutes avant de retirer et de rincer, si possible à l'eau fraîche. *S'il n'y a plus de yaourt au frigo, du fromage blanc fera tout aussi bien l'affaire.*

### CIRE

► Dans une petite casserole, versez 10 morceaux de **sucre**, 2 cuillerées à soupe de **miel** et

le **jus d'un citron**. Mélangez et chauffez doucement, pour bien faire fondre le tout. Poursuivez à feu moyen, jusqu'à obtention d'une couleur caramel. Votre cire est prête. Laissez refroidir (très important, ou gare aux risques de brûlure), malaxez et étalez sur la partie à épiler, attendez quelques instants, puis tirez d'un coup sec dans le sens inverse de la pousse du poil. *Si votre préparation est trop compacte, vous pouvez rajouter soit un peu d'eau, soit quelques gouttes de jus de citron.*

## BON À SAVOIR

### VISEZ PETIT

Toutes ces recettes étant naturelles, elles ne contiennent aucun agent conservateur. Il vaut donc mieux se tourner vers de tout petits flacons, en verre de préférence, vu que vous n'allez pas en cuisiner de grandes quantités. Et pensez à les stériliser. Pour ce faire: 15 minutes dans de l'eau bouillante, laissez-les sécher ouverture contre le bas et le tour est joué!

### AYEZ UNE HYGIÈNE IRRÉPROCHABLE

Avant de vous lancer, lavez bien vos mains ainsi que les ustensiles et le plan de travail que vous allez utiliser. Pensez également à parfaitement nettoyer votre peau avant d'appliquer un masque.

### PRIVILÉGIEZ LE BIO

Lorsque vous choisissez les ingrédients, tournez-vous vers des herbes, des fruits et des légumes bios ou au moins non traités. Pareil pour les huiles et les crèmes, yaourts et fromages blancs.

### ATTENTION LES YEUX

Évitez à tout prix que ces produits n'entrent en contact avec les yeux. Au besoin, protégez ces derniers avec deux rondelles d'ouate.

### NE VOUS Y PRENEZ PAS TROP À L'AVANCE

Pour éviter l'oxydation de précieuses vitamines et autres substances actives, préparez toujours les masques à la dernière minute et appliquez-les aussitôt qu'ils sont prêts.

### FRÂCHES OU SÉCHÉES?

Il est tout à fait envisageable d'utiliser des fleurs, des fruits ou des herbes séchés. Côté proportions, on considère généralement qu'une demi-poignée d'une plante séchée correspond à une poignée entière de la même plante fraîche. Il suffit donc de diviser la quantité conseillée par deux.



#### Pour les mains

► Râpez finement une **pomme de terre** crue, ajoutez 2 cuillerées d'**huile d'olive** et mélangez le tout de manière à obtenir une pâte. Enduisez vos mains de cette préparation et laissez agir quelques minutes. Répétez aussi souvent que nécessaire.