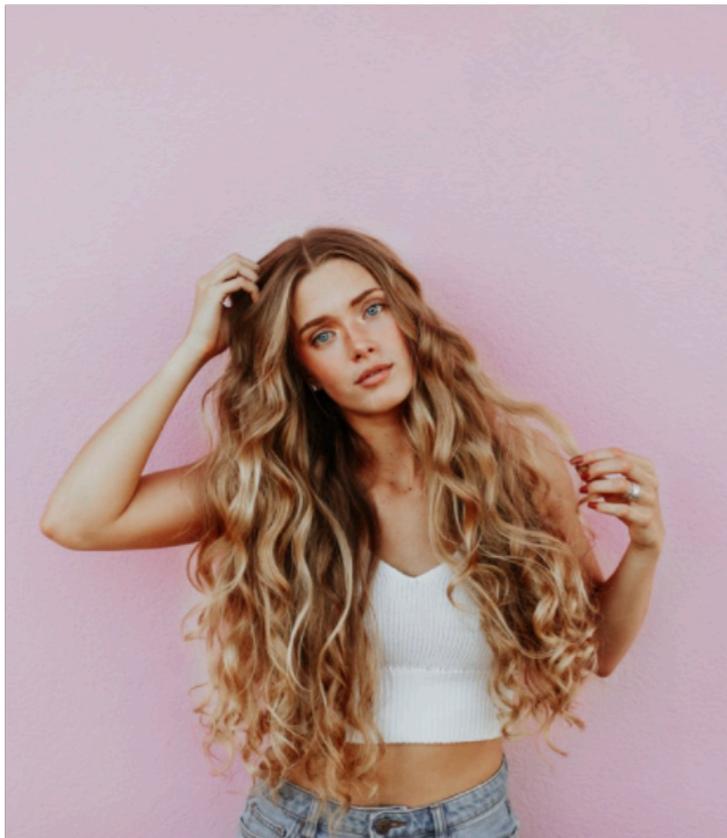


## DONNEZ DE SUPER POUVOIRS À VOS PRODUITS DE SOINS QUOTIDIENS



Vous savez déjà le plus important : La toxicité est la menace numéro 1 aujourd'hui, et vous ne voulez pas laisser rentrer tous les jours dans votre corps des triclosan, parabènes, phtalates et autres sulfates, alors que vous vous efforcez de vous nettoyer et rendre plus belle avec des produits de soin naturels.

Je vais vous apprendre à leur donner une nouvelle dimension : thérapeutique!



## A propos de l'auteure, Cécile Ellert

---

La Dre Cécile Ellert est aromathérapeute holistique, autrice et formatrice. Elle détient un doctorat en thérapie de guérison quantique et en aromathérapie délivré par la Bircham International University. Elle est également directrice internationale de la NAHA pour la France (Alsace Est) et fondatrice d' AromaPro, la seule école francophone en ligne d'aromathérapie holistique intégrant les huiles essentielles aux principes de la Médecine Chinoise.

Le travail de la Dre Ellert se concentre sur les déséquilibres énergétiques à l'origine des troubles chroniques, des problèmes digestifs et des souffrances émotionnelles. Elle est l'autrice de six ouvrages, dont le best-seller *Votre Programme Aromatique Anti-Candida*, et créatrice de l' AromaSoulTherapy™, une méthode qui allie aromathérapie quantique et guérison spirituelle.

Elle a étudié à l' Asia Pacific Aromatherapy School de Hong Kong où elle a obtenu son diplôme APAhad en 2005, possède un master en psychologie du conseil, et s'est formée auprès d'experts tels que Gabriel Mojay et Rhiannon Harris. Installée aux États-Unis, elle propose des ateliers et coachings en ligne en français et en anglais. Elle approfondit actuellement ses compétences en durabilité grâce à un programme de formation au Massachusetts Institute of Technology (MIT).

*“Au delà d'enseigner l'aromathérapie, je transmets une manière radicalement nouvelle de vivre les huiles essentielles à travers le corps énergétique”*

Cécile Ellert



## sommaire

1. Les huiles essentielles de la beauté, leurs propriétés, leurs applications
2. Des recettes pour vous nettoyer la peau
3. Des recettes pour la purifier, l'hydrater, la nourrir
4. Des recettes de produits pour le bain
5. Des recettes pour vous maquiller et vous parfumer



Les huiles essentielles contiennent des réserves de bienfaits pour la peau (régénération cellulaire, anti-ride, décongestion) bien connus. Mais un des grands avantages d'être aromathérapeute c'est que je sais quelles sont les plus douées, c'est à dire, celles qui permettent de combiner de réelles richesses thérapeutiques à ce que l'on recherche dans un produit de soin classique. Et

il ne s'agit pas uniquement de donner un parfum agréable ou de vous décontracter! Nous allons aller bien plus loin et c'est vous qui allez faire vos premiers pas dans les joies du "fait sur mesure".

Vous allez voir.

Vous allez apprendre ici à faire de vos produits de beauté de réels soins d'équilibre général quotidiens, aussi puissants et doux que le simple fait de vous brosser les dents.

Alors donnez une dimension nouvelle à vos crèmes, déodorants et produits pour le bain! Vous vous demanderez pourquoi vous avez jusqu'à présent payé si cher des produits polluants et inutiles, ceux de la grande distribution.

## *Les huiles essentielles thérapeutiques sont aussi des pros de votre beauté*

Il existe déjà un grand nombre d'ouvrages qui font intervenir les huiles essentielles dans les produits de beauté...il n'est donc pas vraiment utile d'en rajouter un. C'est pourquoi, nous allons aller ici un peu plus loin.

Parce que les huiles essentielles qui agissent sur votre beauté extérieure agissent aussi sur votre bien être, il devient intéressant pour vous de les choisir soigneusement afin de donner à vos produits de beauté une nouvelle dimension : l'action thérapeutique holistique.

## *Plus belle, oui, mais en agissant sur votre équilibre en même temps*

Vous allez les choisir pour leur parfum, leurs actions sur la peau et surtout pour leurs propriétés thérapeutiques.

### 1. Pour leur parfum.

Les huiles essentielles sont les ingrédients d'origine de la parfumerie, avant que la chimie vienne s'en mêler.

Même en fabriquant un mélange thérapeutique il est important d'équilibrer les notes légères et les notes tenaces...

Pour vous aider, chaque huile est associée à un ratio de dilution : c'est le chiffre qui suit le nom botanique de l'huile essentielle dans la liste que je vais vous donner un peu plus loin.

Ce ratio vous permet d'équilibrer la quantité de gouttes d'une huile par rapport à une autre.

Par exemple, vous mettrez 12 gouttes de bergamote pour une goutte de rose, et non pas une quantité égale des deux huiles dans la même préparation (sinon, ce sera irrespirable).

C'est un moyen facile de séparer les notes de tête et les notes de base, celles qui vont dominer et celles qui vont donner de la profondeur.

Donc, les huiles essentielles dont le ratio de dilution est compris entre 1 et 3 sont des notes de base, sont à utiliser avec parcimonie.

Celles qui ont un ratio supérieur, à partir de 4, peuvent doivent être ajoutées en plus grande quantité pour se dénoter des notes de base.

Assurez vous d'équilibrer ces deux catégories de notes pour que l'ensemble de votre préparation soit harmonieuse.

## *Votre liste d'huiles essentielles*

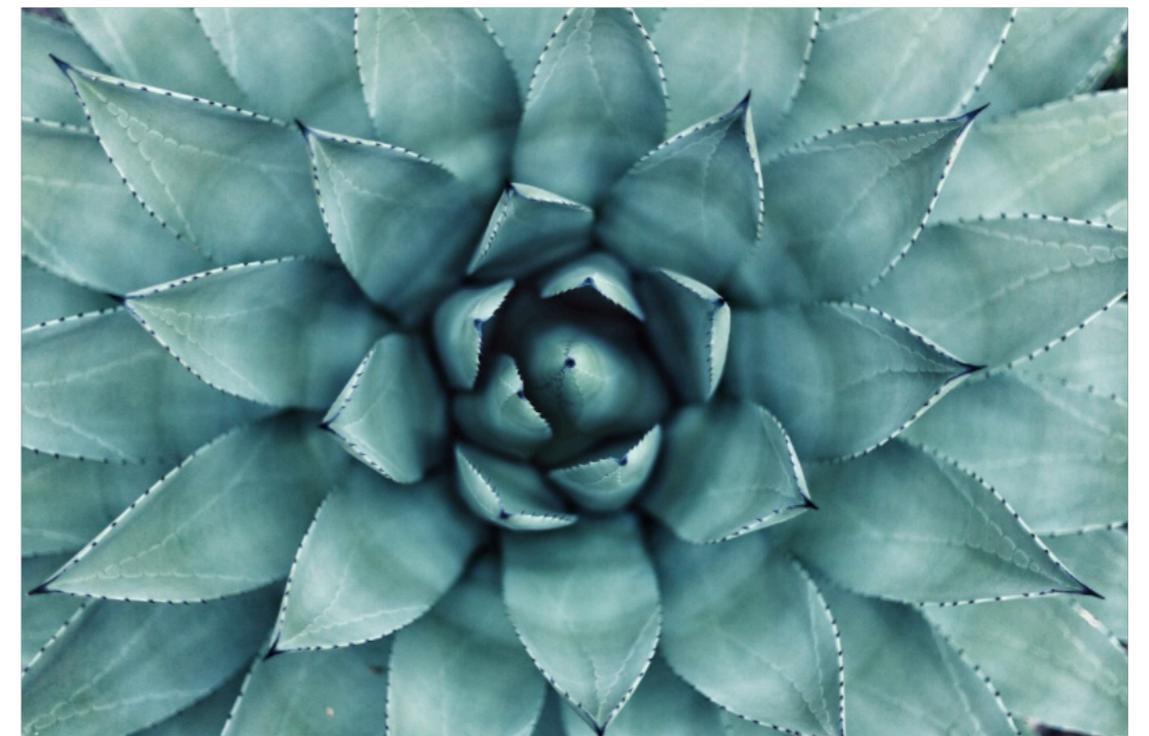
Voici une liste d'huiles essentielles qui vous fait sortir des huiles que l'on trouve le plus communément dans les pharmacies. Nous sortons des huiles classiques anti-microbiennes vers lesquelles les non initiés se dirigent en premier.

**Cette liste rassemble les huiles qui vont entrer dans la composition des recettes de ce petit livre.** Un peu plus loin je vous les catégorise autrement : celles qui sont les meilleures pour la peau.

### **Nom, (nom botanique), ratio de dilution**

bergamote (citrus bergamia) 12  
cannelle (cinnamomum cassia) 1  
lavande vraie (lavandula angustifolia) 7  
orange (citrus aurantium amara) 7  
néroli (citrus aurantium aurantium) 3  
listée citronnée (litsea cubeba) 3  
ylang ylang (cananga odorata) 3  
jasmin (jasminum grandiflorum) 2  
menthe poivrée (mentha piperita) 2

rose (rosa damascena) 1  
patchouli (pogostemon cablin) 3  
angélique (angelica archangelica) 2  
géranium (pelargonium asperum) 4  
vétiver (vetivera zizanoïdes) 1  
bois de santal (santalum album) 8  
encens d'oliban (boswellia carterii) 4  
pamplemousse (citrus paradisi) 4  
cyprès (cupressus sempervirens) 7  
poivre noir (piper nigrum) 7  
gingembre (zingiber officinalis) 4  
cardamome (elettaria cardamomum) 1



## *Choisissez les bonnes huiles essentielles pour vos besoins*

**Voici une sélection des huiles les plus efficaces pour agir sur la peau.** Beaucoup d'entre elles sont dotées d'un parfum délicieux et addictif, d'autres peuvent ne pas vous plaire, et vous pourrez les choisir pour leur action thérapeutique mais certainement pas pour leur odeur...Si c'est le cas, d'autres huiles très agréables pourront les compléter avantageusement. Pour vous donner un exemple, je n'aime pas du tout l'odeur de la ciste, mais c'est une huile anti-ride incontournable à mon âge. Alors je la cache avec des huiles qui me plaisent comme le patchouli et l'angélique. Vous ne trouverez ici que les effets des huiles essentielles sur la beauté de la peau du visage ou du corps. Si vous subissez des maladies de peau comme l'eczéma ou le psoriasis, il est clair que d'utiliser ce que j'explique dans ce livre ne peut que vous mettre sur la bonne voie. Cependant, ces maladies ne se traitent pas uniquement avec une application locale...il y a beaucoup à faire en interne et au niveau émotionnel. Pour cela, je vous renvoie aux articles que vous trouverez sur mon site [clubequilibrenaturel.com](http://clubequilibrenaturel.com) et vous suggère même de vous lancer dans une de mes formations AromaPro afin de profiter directement de mon expertise en la matière.

- \* Néroli (vergetures, vieillissement, acné)
- \* Litsée citronnée (acné)
- \* Bois de santal (rides, couperose, vieillissement, acné, augmente la rétention du collagène dans la peau)
- \* Lavande vraie (vergetures, acné, cicatrices, vieillissement)
- \* Lavande aspic (acné, rides, cicatrices, vieillissement)
- \* Encens d'olibans (vergetures, vieillissement, rides)
- \* Patchouli (vergetures, varices, rides, perte des cheveux, acné, pellicules, déodorante)
- \* Immortelle (varices, hématomes, rides, taches, cicatrices, acné)
- \* Géranium (vieillissement, acné, déodorante, cicatrisation)
- \* Cyprès (varices, cellulite, déodorante)
- \* Romarin (cicatrices, acné)
- \* Camomille allemande (cicatrices, acné, rosacée)
- \* Graines de carotte (couperose, taches),
- \* Cèdre de l'Atlas (cellulite, cicatrices)
- \* Ciste (rides, cicatrices)
- \* Nard de l'Himalaya (vieillissement, varices)
- \* Ylang ylang (acné)
- \* Manuka (acné, vieillissement, cicatrisation)
- \* Arbre à thé (acné)
- \* Palmarosa (acné, vieillissement, hydratante)
- \* Rose otto (rides, acné)

Evidemment, toutes ces huiles essentielles ne doivent pas être réduites à cette liste d'actions thérapeutiques pour la peau! Encore une fois, je ne peux que vous encourager à les découvrir intégralement, surtout au sein d'une action holistique.

**Voici une sélection de certaines huiles essentielles et les principales propriétés thérapeutiques (non symptomatiques) que vous pourriez être amenée à sélectionner pour les inclure dans une formule pour soin de beauté.**

Bien sûr, certaines huiles vont être plus indiquées que d'autres pour être ajoutées à l'eau d'un bain ou pour se faire un masque... Si vous avez vraiment besoin d'une action thérapeutique régulière, profitez du déodorant (une bonne façon de rééquilibrer les hormones d'un adolescent), de la crème de jour ou de la crème de nuit bien dosées en huiles essentielles.



Pour **un coup de fouet avant une sortie en fin de journée**, ou simplement **pour vous détendre, pour stimuler votre circulation, profiter d'une action diurétique ou anti-gras**, et pourquoi pas d'une **protection anti- virale ou anti-bactérienne**, c'est à vous de **bien combiner le mode d'administration avec le bon choix d'huiles essentielles.**

### *Quelques exemples concrets pour aller plus loin avec vos soins de beauté*

Vous devez sortir le soir, mais vous êtes stressée et fatiguée de votre journée.

La solution est de vous offrir **un bain** avec une des bombes effervescentes dont je vous donne la recette plus loin, en ayant eu soin d'en fabriquer une version stimulante.

Stimulante, est une chose. Mais pourquoi ne pas aller plus loin ?

#### *Pour le foie*

Si vous savez que vous avez **tendance à mal digérer**, que **votre foie vous joue** des tours lorsque vous mangez dehors ou que vous buvez un peu trop, pensez-y au moment d'ajouter les huiles essentielles à votre préparation : **choisissez le Néroli** qui décontracte, soutient votre foie et votre système digestif.

### *Contre l'anxiété*

Si vous souffrez d'anxiété, chargez votre bombe de bain avec l'angélique et le patchouli pour accompagner le néroli.

### *Contre le stress*

Si c'est le stress qui vous met à plat, ajoutez une goutte d'ylang ylang à votre formule.

### *Pour l'équilibre hormonal*

Si vous avez une ado dont les règles sont encore irrégulières, qui n'est pas très stable émotionnellement, préparez lui un déodorant sur mesure en y mettant un **régulateur d'hormones** comme le géranium, un **soutien émotionnel** comme la bergamote, un bon **anti-bactérien** comme la lavande aspic.

### *Contre une tendance à prendre du poids*

Si vous souhaitez perdre un peu de poids et êtes au régime, vous savez combien exfolier votre corps est important avant d'appliquer votre crème minceur. Alors rappelez vous d'utiliser des huiles anti-toxiques comme la menthe poivrée, le poivre noir et l'angélique racine.

### *Pour nourrir les lèvres*

Si vous avez tendance à avoir les lèvres sèches, ne vous contentez pas du pouvoir des ingrédients de base de votre baume pour les lèvres : ajoutez-lui un peu de palmarosa ou de santal pour augmenter son pouvoir hydratant.

### *Pour soutenir un moral défaillant*

Si vous souffrez émotionnellement et avez besoin de soutenir votre moral (ou souhaitez aider quelqu'un qui souffre à l'hôpital), **un baume pour les lèvres enrichi d'huiles anti-dépressantes et immuno- stimulantes peut faire des miracles.**

Choisissez la cannelle, l'orange, la cardamome et le géranium par exemple...

C'est une bonne technique à utiliser aussi avec le parfum solide dont je vous donne la recette. Le parfum solide peut être un soin aromatique à lui tout seul !

**Un merveilleux cadeau à faire à une personne malade pour soutenir son immunité, remonter son moral, agir sur sa digestion, son anxiété...** et sans déranger qui que ce soit en pulvérisant un parfum liquide dans l'atmosphère !

Vous voyez où je veux en venir ?

**Ne négligez pas le fait que les huiles que vous choisissez pour votre beauté peuvent aussi vous faire du bien.**

*Les propriétés magiques dont vous pouvez profiter de suite grâce à cette sélection d'huiles essentielles pour vos soins de beauté*

Accrochez-vous et découvrez tout ce dont vous pouvez profiter en piochant dans cette liste d'huiles essentielles spécialisées dans vos soins de beauté. Voyez combien cela va bien plus loin...

Ylang ylang : antidépressante, hypotensive, régulatrice cardiaque, sédative, stimule les adrénales, stimule la circulation

Vétiver : épuisement physique et mental, équilibre le système nerveux, calme les douleurs musculaires

Bois de santal : tonique des surrénales, antiseptique urinaire, antidépressante

Rose otto : anti-dépressante, antitoxique, aide à résoudre les vieux traumatismes, baby blues, tristesse

Romarin : hypertensive, fatigue mentale, mauvaise mémoire, soulage de l'épuisement

Jasmin : antidépressante, souffrance émotionnelle, peine de cœur, froideur émotionnelle, apathie

Poivre noir : stimule l'appétit, facilite les changements de la vie, indifférence, réchauffe, fébrifuge, diurétique, anti-toxique

Patchouli : enracinante, aphrodisiaque, antidépressante, tonique nerveuse

Néroli : contre l'épuisement des adrénales, soigne les blessures émotionnelles, antidépressive, contre l'insomnie, la tristesse

Nard de l'Himalaya : insomnie, stress, fortement anti-spasmodique, équilibre le système nerveux.

Menthe poivrée : anesthésique, aide à détoxifier des produits toxiques (médicaments, antibiotiques)

Mandarine : équilibre le système nerveux sympathique, insomnie nerveuse, diurétique

Palmarosa : antibactérienne majeure, antivirale

Litsée citronnée : dépression nerveuse, tonique cardiaque, remonte le

moral

Lavande aspic : analgésique, antivirale, traite le staphylocoque doré

Lavande vraie : antidépressante, anti-tension nerveuse, stabilise sur le plan physique, astral et éthérique.

Immortelle : détoxifie de la nicotine et des médicaments, soigne les peurs, l'anxiété, les chocs émotionnels et physiques, les blessures psychologiques, les phobies

Gingembre : réchauffe le température du corps. Contre la gueule de bois. Anti-nauséuse.

Géranium : régulatrice menstruelle. Diurétique, anti-infectieuse, anti- dépressante. Baby blues. Epuisement émotionnel.

Encens d'oliban : Immuno-stimulante. Contre l'anxiété, l'épuisement émotionnel, la peur du futur, les larmes faciles, les cauchemards. Facilite la transition vers de nouvelles étapes de la vie.

Cèdre de l'atlas : diurétique, lipolytique (anti-gras), aphrodisiaque, aide à rééquilibrer la vie, soulage de la peur, de la colère, de l'anxiété.

Cardamome : aphrodisiaque, réchauffe émotionnellement, immuno- stimulante, tonique nerveuse

Cyprès : régulatrice menstruelle, diurétique, contre la colère, la tension nerveuse, la dépression, stimule la concentration (période d'examens), aide les peines de cœur et l'abandon. (huile de adolescents).

Ciste ladanifère : immuno-régulatrice (en cas de maladie auto- immune), régule le parasympathique, cicatrice les traumatismes ayant laissé des traces physiques, psychiques et émotionnelles (agressions sexuelles).

Camomille allemande : anti-nauséuse, allège la colère, l'insomnie, la tension nerveuse

Cannelle : aphrodisiaque, tonique général, antibactérienne puissante.

**Bergamote : rafraichit les idées, anti-stress, remonte le moral, soutient en cas de frustration et de colère.**

**Attention : phototoxique. Ne pas l'utiliser si on veut s'exposer au soleil. A utiliser la nuit.**

Arbre à thé : immuno-stimulante, soulage émotionnellement en cas d'épuisement nerveux, de pessimisme, d'anxiété du futur, de séparation.

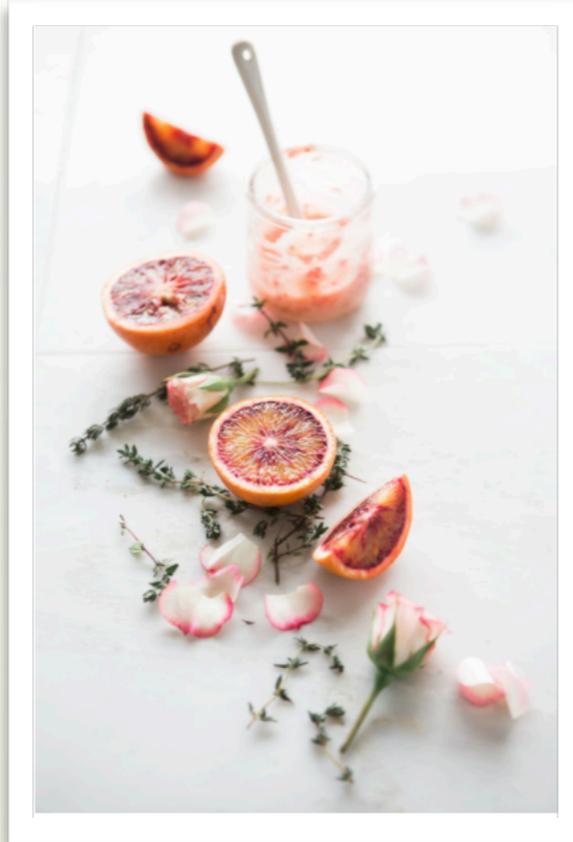
Angélique racine : aide à détoxifier l'organisme après une maladie contagieuse et en cas d'alcoolisme.

Sédative du système nerveux central. Donne un sentiment d'équilibre intérieur. Soulage les peines de cœur

## *Les autres ingrédients utiles*

Il faut maintenant aborder les ingrédients indispensables à l'application de vos soins de beauté. Il faut bien avoir un support qui aide toutes ces petites fées (les huiles essentielles) à bien faire leur travail! Quelques petites choses que tout le monde a dans sa cuisine (ou presque) :

- \* Sucre démerara ou sel gros et gris : pour exfolier
- \* Huile d'avocat : réduit les effets des UVB et aide à améliorer le teint,
- \* Huile d'amande douce : très riche et très hydratante
- \* Huile de coco : contient des tas d'anti-oxydants qui aident à ralentir les signes de vieillissement
- \* Huile d'olive : bonne pour les peaux très sèches



### **Et puis, dans la catégorie des ingrédients plus spécifiques :**

Le beurre de karité rend la peau plus élastique, stimule la synthèse de collagène, ralentit le vieillissement cutané, hydrate la peau, diminue la profondeur des rides, protège contre les UV.

L'arrowroot est un épaississant végétal utilisé en cuisine

Le bicarbonate de soude est un des substances les plus versatiles à utiliser, aussi bien comme nettoyant ménager que comme blanchisseur de dents, détachant ou déodorant.

L'huile de ricin n'est pas qu'un remède contre la constipation... c'est aussi un antiviral, antibactérien et un antifongique. On s'en sert pour traiter une myriade de problèmes de peau, réduire la douleur et stimuler le système immunitaire.

La glycérine est un humectant. Elle vous aide à garder votre peau hydratée tout en la protégeant.

La racine de guimauve est utilisée contre la douleur et l'inflammation des voies respiratoires. Elle est aussi utile en cas d'inflammation du tract intestinal, en cas d'ulcère de l'estomac, de diarrhée et de constipation.

Les sels d'epsom sont connus pour détoxifier, aider à faire sortir les toxines de l'organisme. On les mets dans un bain chaud pour se

soulager des courbatures. L'acide citrique est tout simplement du jus de citron...

La cire d'abeille est une merveilleuse substance produite par les abeilles et qui nous permet de donner la bonne texture à certaines crèmes et aux baumes pour les lèvres

Des colorants alimentaires naturels comme le jus de betterave ou le jus d'épinards (extraits à la centrifugeuse).

Kiwi et fraises pour éclaircir le teint

Ananas pour cicatriser l'acné et éliminer les cellules mortes

Tomate pour protéger des UV

Concombre pour décongestionner

La mûre, encore plus anti-oxydante que la myrtille

Le miel, exfoliant, stimule la régénération des tissus, conserve l'hydratation

Des hydrolats, l'eau des huiles essentielles, douce mais puissante.

## *Un peu de matériel*

Un blender



Un robot coupe



Des petits pots et containers, de préférence en verre



*Dernier conseil : ne sautez pas directement vers les recettes qui suivent sans avoir pris note de ce que je viens de vous expliquer au sujet des propriétés des huiles essentielles...ce serait bien dommage.*

## RECETTES POUR NETTOYER LA PEAU



### *Lotion nettoyante à la poire pour les peaux sèches à normales*

50 ml de yaourt

5 fines tranches de poire

5 fines tranches de pomme

5 fines tranches de concombre

1 cuil à café de menthe sèche ou **une goutte d'HE de menthe poivrée**

Une touche de miel

Mélangez le tout dans un blender.

Passez sur le visage avec les doigts, puis essuyez avec un mouchoir en papier. Rincez avec un hydrolat de menthe poivrée (ou lavande) pulvérisé ou passé avec un coton.

### *Tonic concombre et coco pour les peaux sèches à normales*

8 tranches de concombre pelé

100 ml d'eau de coco

**1 goutte d'HE d'Ylang Ylang**

Mixer le tout dans un blender. Appliquer avec un coton et rincer à l'eau.

## *Lotion astringente au thé vert pour les peaux grasses et mixtes*

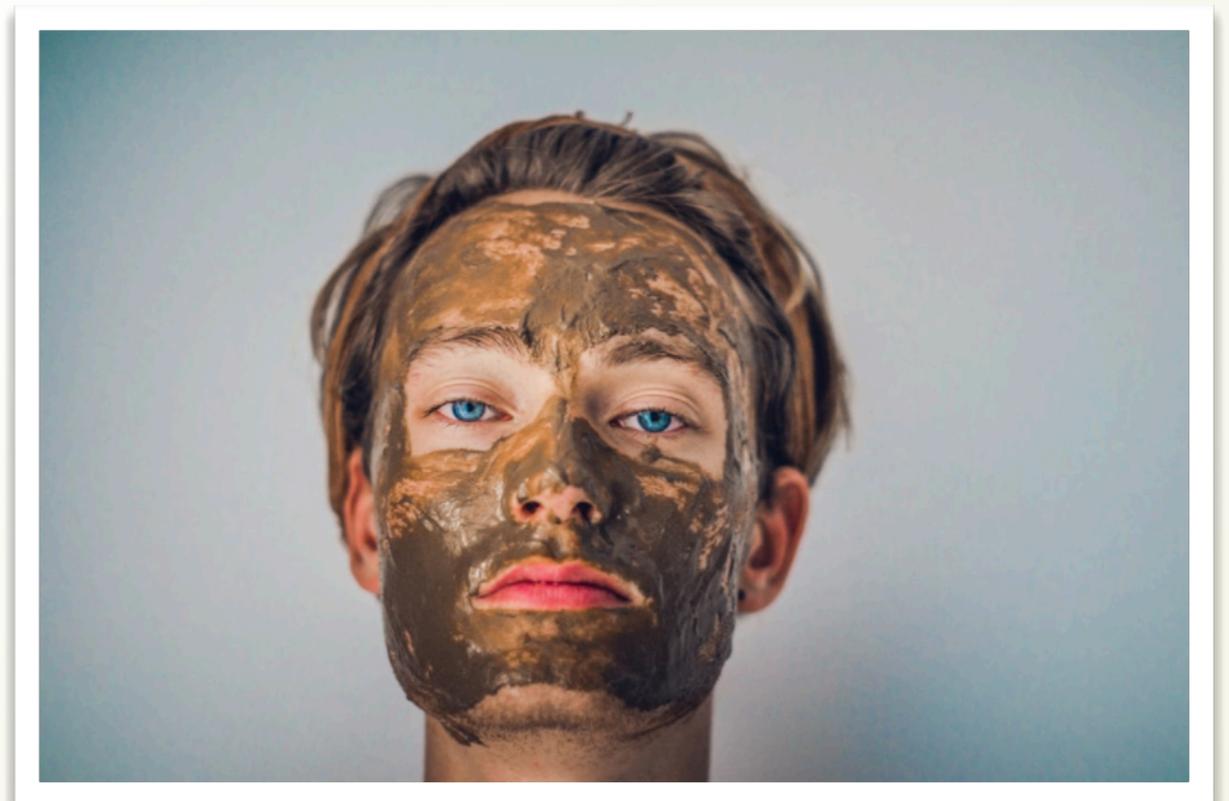
2 sachets de thé vert trempés dans 250 ml d'eau bouillante, puis refroidie.

50 ml d'**hydrolat de lavande**

Le jus d'un demi pamplemousse

Mélangez le thé (sans les sachets), l'hydrolat et le jus de pamplemousse. Passez en sur le visage avec un coton, laissez sécher puis rincez avec de l'eau.

PURIFIER, NOURRIR ET  
HYDRATER



## *Exfoliant à la tomate et à l'huile d'olive*

Coupez une tomate en deux et prélevez la chair avec une cuillère. Ecrasez cette pulpe avec une cuil à café d'huile d'olive et 3 cuil à café de sel.

Prélevez un peu de cette mixture pour en appliquez sur votre visage en frottant légèrement en mouvements circulaires. Rincez à l'eau fraîche

## *Exfoliant du soir (avant une sortie) à la fraise*

Ecrasez 5 fraises avec 3 cuil à café de sucre de cane brun.

Ajoutez-y une cuil à soupe d'huile d'amande douce.

Frottez un peu de ce mélange sur votre peau en insistant sur le front et le menton, puis rincez.

## *Exfoliant au citron vert pour les peaux grasses à mixtes*

On commence avec une cuil à soupe de flocons d'avoine et une cuil à soupe de poudre d'amande. Passez le tout à la moulinette ou dans un robot coupe jusqu'à obtenir une sorte de poussière fine.

Ajoutez alors les ingrédients suivants :

1 cuil à café d'huile d'amande douce

1 cuil à café de miel

1 cuil à soupe de lait

le jus d'un demi citron vert.

Passez ce mélange sur le visage en mouvements circulaires. Rincez.

## *Masque raffermissant au yaourt et aux framboises*

Dans un blender, mettez deux cuil à coupe de yaourt nature, 2 cuil à soupe de miel, 3 cuil à soupe de framboises et réduisez en purée.

Ajoutez une cuil à soupe de jus de citron et **une goutte d'HE de géranium bourbon**

Avec vos mains, appliquez ce mélange sur votre visage propre.

Laissez sécher 10 à 15 minutes, puis rincez à l'eau tiède.



## *Masque hydratant pour le visage et les cheveux*

2 cuil à soupe d'huile d'avocat  
100 ml de mayonnaise maison (voir recette)  
1 cuil à soupe de miel cru  
2 gouttes d'HE de votre choix (géranium, lavande, rose, santal...)

**Mayonnaise maison** : montez une mayonnaise avec un jaune d'œuf et 100 ml d'huile d'olive en fouettant l'huile progressivement dans le jaune d'œuf.

Dans un bol, mélangez tous les ingrédients du masque ensemble.

**Pour le visage** : Appliquez sur la peau du visage en massage circulaire. Laissez poser 30 mn à 1 heure puis rincez à l'eau tiède. Répétez une à deux fois par semaine.

**Pour les cheveux** : Mouillez les cheveux à l'eau chaude et épongez les avec un vieux t-shirt (plus doux pour les cheveux qu'une serviette éponge). Appliquez le masque sur vos cheveux en commençant par les racines, puis enveloppez vous la tête dans une serviette mouillée à l'eau chaude. Gardez 30 mn à deux heures, puis rincez et shampoignez. Vous n'aurez pas besoin de vous mettre de démêlant... mais au cas où, voici un spray bien utile à faire vous même.

## *Spray démêlant pour les cheveux fins et fragiles (comme ceux des bébés)*

Nous allons utiliser une petite quantité de démêlant tout prêt, alors choisissez en un le plus neutre et le plus naturel possible.

Il vous faut :

Une bouteille de 50 cl avec pulvérisateur

350 ml d'eau distillée

3 cuil à soupe de racine de guimauve en poudre (sur amazon.fr)

2 cuil à soupe de démêlant naturel neutre (il y en a chez huiles-et-sens.com)

10 gouttes d'HE de votre choix : romarin, lavande, citron, cyprès, patchouli, géranium, ylang ylang, bergamote...

Faites bouillir l'eau et la racine de guimauve dans une petite casserole

Baisser la chaleur et laissez mijoter 20 à 30 mn.

Filtrez à travers un linge fin ou une passoire fine.

Pendant que c'est chaud, versez dans votre bouteille en y ajoutant le démêlant et les huiles essentielles. Secouez bien le tout.

Pulvériser sur les cheveux pour les démêler après le shampoing.

Se conserve deux mois.

## POUR LES CILS ET LES SOURCILS

Nous sommes nombreuses à être jalouses des cils de nos hommes (mari, fils) qui s'en moquent complètement.

Alors que nous serions prêtes à beaucoup pour avoir les mêmes... La bonne nouvelle est que vous pouvez donner une nouvelle vigueur à vos cils sans beaucoup d'effort ni beaucoup d'argent à dépenser. Connaissez vous l'huile de ricin ? Rien n'est plus efficace pour stimuler la pousse des cils et des sourcils. Elle aidera vos cils et sourcils à pousser épais et longs tout en leur évitant de se casser. L'huile de ricin permet aussi de refaire pousser les sourcils là où vous les aviez trop épilés !

Comment faire ?

Après avoir lavé votre visage et appliqué votre crème de nuit, imprégnez une brosse à sourcils d'huile de ricin et passez-la sur vos cils et sourcils. Mais vous pouvez aussi utiliser un coton tige.



## LE BAIN MOUSSANT À FAIRE VOUS MÊME

On est bien d'accord : les bains moussants du commerce sont de vrais nids à cochonnerie. Or, tremper dans ce genre de produits chimiques n'est pas la meilleure chose à faire quand on pense qu'ils entrent dans notre corps par la peau pendant qu'on s'y prélassse.

Alors, que tremper dans un bain est un des meilleurs moyens de profiter des propriétés bienfaisantes des huiles essentielles!!!

Donc, voici ce qu'il faut faire pour "se faire du bien en se faisant du bien".

Il vous faut :

Une bouteille de liquide vaisselle transparent et naturel (à base d'huile de coco par exemple)

50 ml de glycérine

1 cuil à soupe de sucre de cane

10 gouttes d'huile essentielle au choix (évitiez celles qui peuvent attaquer la peau dans l'eau comme la cannelle et la menthe)

Du colorant alimentaire si vous voulez.

Versez le tout dans une bouteille et secouez pour faire dissoudre le sucre, qui, avec la glycérine, produira de belles bulles dans votre bain.

## L'EXFOLIANT POUR LE CORPS, À LA ROSE

Je vous préviens toute de suite : faites en beaucoup.

C'est un merveilleux cadeau...

Cet exfoliant est parfait pour le printemps, et prépare votre peau pour l'été.

Il vous faut :

Un gros bocal à confiture ou à conserve avec couvercle

Commencez par étaler une grosse cuillère d'huile de coco non fondue dans le fond du bocal. Prenez des pétales de rose bio et placez les par dessus l'huile de coco

Couvrez d'une bonne couche de deux centimètres de sucre roux granulé (démérara)

Ajoutez de l'huile d'amande douce par dessus, attendez un peu que l'huile s'enfonce dans le sucre, et rajoutez en un peu. Si vous avez de l'huile essentielle de rose otto, c'est le moment d'en faire tomber une ou deux gouttes dans le bocal.

Au moment de vous en servir, prenez une cuillère et écrasez les pétales de rose dans le sucre et l'huile. Prenez en un peu dans votre main et frottez les parties rugueuses de votre corps avant de vous rincer sous la douche.

Se conserve un an (mais vous l'aurez utilisé d'ici là).

## *Bombes pétillantes pour le bain*

Je dois dire que c'est une grande satisfaction que de savoir faire ses propres bombes pétillantes. Surtout lorsque l'on voit à combien elles se vendent dans le commerce alors qu'elles ne contiennent même pas les huiles essentielles que vous aurez choisies juste pour vous!!!

Il se peut que vous ayez besoin de vous y reprendre à deux fois avant d'obtenir des bombes parfaites, mais ça vaut la peine de ré-essayer.

Vous avez besoin de :

Sels d'epsom (sur [amazon.fr](https://www.amazon.fr))

Fécule de maïs

Bicarbonate de soude

Acide citrique

De l'eau

Des huiles essentielles au choix (évitez là aussi la menthe poivrée et la cannelle)

De l'huile d'olive

Une cuillère automatique à glace

Un robot coupe électrique ou un blender



### **Les quantités**

5 belles cuil à soupe de fécule de maïs 3 cuil à soupe de sels d'epsom

250 ml de bicarbonate de soude

125 ml d'acide citrique

une petite cuillerée d'eau

une dizaine de gouttes d'HE

3 cuil à soupe d'huile d'olive

### **Comment faire**

Mettez le sel dans un robot coupe (ou blender) et pulvérisez le en sel fin.

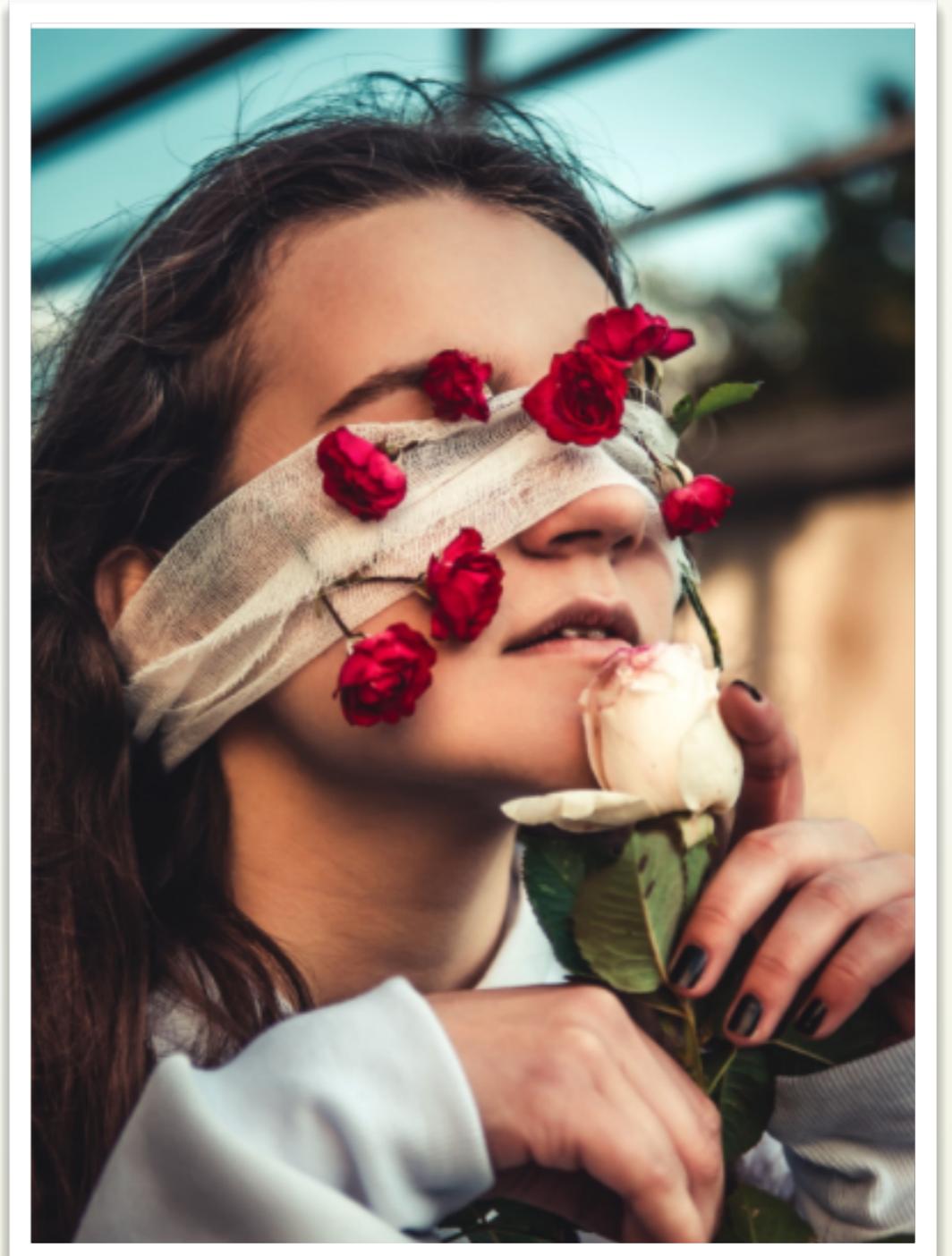
Mélangez ensemble les ingrédients secs et dans un autre bol les ingrédients liquides.

Ajoutez les liquides dans la poudre très rapidement parce que ça va commencer à faire des bulles. Remuez le tout très vite avec un fouet pour obtenir un sable mouillé.

A présent, formez des boules avec la cuillère à glace et pressez bien chaque boule pour qu'elle soit très compacte.

Vous pouvez envelopper chaque boule dans du film plastique pour les conserver et en faire de super-cadeaux!!!

Mon truc en plus : mettez des gants fins en plastic pour faire vos boules



## Crème hydratante anti-âge

Voici une recette de base que vous pouvez améliorer selon vos envies et besoins.

Vous pouvez la rendre plus fluide en ajoutant plus d'huile d'amande douce (ou mieux, de l'huile de macadamia) et lui donner une action pour le jour, ou pour la nuit, selon les huiles essentielles que vous lui ajouterez.

Je vous donne quelques suggestions.

**La base pour la crème, pour environ 100 ml** (divisez-la en deux, pour en faire une crème de jour et une crème de nuit)

50 ml d'huile d'amande douce  
2 cuil à soupe d'huile de coco  
2 cuil à soupe de cire d'abeille  
1/2 cuil à café de vitamine E (en huile) 1 cuil à soupe de beurre de karité

Mettez tous les ingrédients dans un bocal fermé. Mettez de l'eau à chauffer dans une casserole et dès que l'eau frémit, placez votre bocal dans l'eau. Attendez que les ingrédients fondent. Remuez et versez dans un pot en verre muni d'un couvercle. Laissez prendre à température ambiante.

**Ma suggestion d'huiles essentielles pour 50 ml de crème de jour :**

3 gouttes d'HE de litsée citronnée  
3 gouttes d'HE de rose otto  
10 gouttes d'HE de santal  
10 gouttes d'HE de géranium

**Ma suggestion d'huiles essentielles pour 50 ml de crème de nuit :**

3 gouttes d'HE de ciste  
4 gouttes d'HE de sauge sclarée  
15 gouttes d'HE de lavande vraie (haute altitude)  
5 gouttes d'HE de patchouli



## *Baume anti-âge pour les lèvres*

La base

- 1 cuil à soupe d'huile de coco
- 2 cuil à soupe de cire d'abeille
- 1 cuil à soupe de beurre de karité
- quelques gouttes au gout d'HE d'orange, bergamote, cannelle, menthe poivrée ou rose
- Colorants alimentaire
- 1 cuil à café d'huile d'amande douce
- Cette recette permet de remplir 6 petits container

La recette :

1. Versez le tout dans un bol que vous allez placer dans un bain marie d'eau frémissante
2. Laissez fondre
3. Versez dans les petits containers et ajoutez les HE de votre choix (une ou deux gouttes par container) et quelques gouttes du colorant de votre choix si vous voulez
4. Laissez refroidir

ON PEUT AUSSI SE FAIRE UN PEU  
DE MAQUILLAGE SI ÇA VOUS  
TENTE..

## *Rouge à lèvres à faire vous même*

Cette recette de base vous donne une base hydratante pour les lèvres.

- \* 1 cuil à café de cire d'abeille
- \* 1 cuil à café de beurre de karité
- \* 1 cuil à café d'huile de coco

Pour y ajouter de la couleur, voici mes suggestions

- Pour du rouge: 1 goutte de colorant alimentaire naturel ou de jus de betterave
- Pour du brun : Jouez avec une pointe de couteau de cacao, une pincée de cannelle et de curcuma.
- Pour l'arôme, vous avez les huiles essentielles qui se mangent telles que orange, menthe, citron par exemple

## *Un blush bronzant à faire vous même*

Pourquoi le faire vous même?

Parce que ce que vous achetez dans le commerce est en général truffé d'un tas d'ingrédients douteux que vous ne voulez pas mettre sur votre peau. Alors qu'il est si facile de faire le votre à la maison!

Il vous faut:

1 cuil à soupe de poudre de cannelle

1 cuil à café de cacao

1 cuil à café de noix de muscade

2 cuil à café d'arrowroot

15 gouttes d'HE de lavande ou de romarin

Une boîte à poudre compact

Comment faire :

Ajustez le montant des ingrédients secs en fonction de la couleur de votre peau et mélangez bien dans un petit bol. Ajoutez les HE et pressez le tout dans une boîte à poudre compact vide.



## DÉODORANT NATUREL MAISON

Vous savez ce qu'il contient et vous pouvez l'utiliser comme moyen de vous traiter avec les huiles essentielles...pas de risque de vous intoxiquer avec les sels d'aluminium!

Ingrédients :

- 3 cuil à soupe d'huile de coco
- 2 cuil à soupe de beurre de karité
- 2 cuil à soupe de racine d'arrow (arrowroot) facultative
- 3 cuil à soupe de bicarbonate de soude
- 10 gouttes d'HE anti-bactériennes de votre choix : lavande, romarin, sauge sclarée, geranium, cypres, bergamote, arbre à thé...
- Container à deodorant réutilisable

Faire fondre le beurre de karité au bain marie. Ajoutez lui le bicarbonate, l'arrowroot et les huiles essentielles. Mélangez bien et faites couler dans un tube à déodorant. Laissez refroidir.

## DU PARFUM SOLIDE

C'est tout simplement un baume parfumé, sans doute assez apparenté à la technique des Egyptiens sous les pharaons qui parfumaient de l'huile ou du beurre pour se parfumer les cheveux. On va y aller plus délicatement, avec un petit boitier comme celui-ci :



Il vous faut : de l'huile de coco, de la cire d'abeille, des petits pots avec couvercles, des huiles essentielles fleuries et hespéridées, ou plus viriles comme des bois et des feuilles (bergamote, lavande, orange, Néroli, listée citronnée, ylang ylang, rose, patchouli, angélique, géranium, vétiver, santal, encens d'oliban, pamplemousse, cyprès, poivre noir, gingembre, cardamome)

- \* Un bol pour mettre au bain marie
- \* Une casserole pour le bain marie
- \* Une pipette et un joli boîtier à parfum (ou une petite boîte)

### **Voici quelques suggestions de mélanges d'huiles essentielles pour les parfums solides**

- \* Pour un parfum très fleuri : 10 gouttes de lavande, 10 gouttes de néroli, 5 gouttes de listée citronnée, 2 gouttes de rose
- \* Pour un parfum très frais : 10 gouttes de bergamote, 10 gouttes d'orange, 5 gouttes de jasmin, 5 gouttes de pamplemousse
- \* Pour un parfum exotique épicé  
10 gouttes de patchouli, 3 gouttes de cannelle,  
5 gouttes de santal, 2 gouttes d'ylang ylang

- \* Pour un parfum d'homme frais  
10 gouttes de cyprès  
10 gouttes de pamplemousse  
5 gouttes de vétiver  
2 gouttes de poivre noir

- \* Parfum pour bébé  
10 gouttes de Néroli  
5 gouttes de mandarine  
1 goutte de benjoin

### Comment faire?

Dans le bol placé au bain-marie, sur feu moyen, mettez une cuil à soupe de cire d'abeille et d'huile de coco. Mélangez bien. Ajoutez votre choix d'huiles essentielles, et versez dans un petit pot. Laissez refroidir et couvrez.

Il y a encore beaucoup à faire dans l'exploration des produits de soin à réaliser vous même, alors surtout, lancez vous, faites vous plaisir, et du bien!

Je vous invite à me poser vos questions en direct durant un de mes webinaires gratuits (je change de programmation tous les mois) et de profiter des replays de toute cette programmation!

Vous trouverez toutes les informations d'accès ici :

<https://www.clubequilibrenaturel.com/webinaires>

Je vous invite aussi à me retrouver sur youtube où plusieurs centaines de vidéos vous incitent à vous lancer dans le monde fascinant de l'aromathérapie holistique, mais pas que...

C'est ici : <https://www.youtube.com/c/CecileEllert/videos>

A votre beauté!

Cécile



Voilà, on a fait le tour!