

Avertissement

INTRODUCTION

UN PEU D'HISTOIRE

POURQUOI FABRIQUER SOI-MEME SES PRODUITS DE BEAUTÉ ?

Première Recette de Beauté : L'hygiène

DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN ?

Ustensiles indispensables :

Les ingrédients indispensables

Comment utiliser et conserver ces produits ?

QUELQUES TECHNIQUES UTILISÉES

Comment préparer une tisane ?

Comment préparer une infusion ?

Comment préparer une décoction ?

Comment utiliser un bain-marie ?

La macération des plantes dans l'huile.

CONNAISSEZ-VOUS VOTRE PEAU ?

Quels sont les différents types de peau ?

Pourquoi la peau vieillit-elle ?

Comment garder une peau saine ?

LES SOINS DU VISAGE

TOUT COMMENCE PAR LE GOMMAGE

Pourquoi faut-il pratiquer le gommage de la peau ?

Gommage peau de satin

BIEN NETTOYER LA PEAU

Lait nettoyant au concombre et au lait (peaux grasses)

Gel nettoyant à l'aloé vera (peaux normales)

Subimateur de teint à la framboise (peaux grasses)

Lotion anti-boutons (peaux à problèmes)

Massage à l'œuf

LES MASQUES DE BEAUTÉ

Masque au miel et à l'œuf

Masque à l'abricot (peaux sèches)

Masque multi-fruits (peaux normales)

Masque à la tomate (peaux grasses)

Masque purifiant au concombre (peaux à problèmes)

Masque vitaminé à la carotte

Masque pour tous types de peau

Masques et lotions pour combattre les rides

DÉMAQUILLANTS

Baume démaquillant au géranium

Démaquillant peau sensible au souci(Calendula)

SOINS HYDRATANTS

Soin hydratant de nuit à la rose

Crème nourrissante à la camomille

S.O.S. soin hydratant minute

RIEN QUE POUR VOS YEUX

Remède « anti-poches » pour les yeux

Décongestionnant à la camomille

Huile démaquillante pour les yeux

## SOIGNEZ VOS LÈVRES

Baume nourrissant de grand-mère

Brillant à lèvres « tout rose »

Lèvres gercées

Lèvres douces

## POUR VOS MAINS

Mains douces

Mains moites

Mauvaises odeurs sur les mains

Contre l'odeur de poisson

Contre les odeurs d'ail

Contre l'odeur d'oignon

Contre l'odeur d'eau de javel

Taches sur les mains

Gommage aux amandes pour les mains

Masque à l'huile de jojoba

## POUR LES ONGLES

Truc pour les ongles cassants

Baume pour les ongles

## SOINS POUR LES CHEVEUX

Masque nourrissant pour cheveux

Cheveux abîmés et cassants

Cheveux gras

Cheveux secs

Pellicules

## POUR LES PIEDS

Douleurs aux pieds

Enveloppement pour la nuit

Baume nourrissant

Revitalisant au lait et au romarin

Transpiration des pieds

## LE BAIN ET LE CORPS

Bain relaxant

Bain aux pétales de roses

Sel de bain aux flocons d'avoine

Bain de jeunesse du siècle dernier

Huile de massage pour le corps

Gommage pour le corps au sel

Poudre pour le corps

Pour apaiser les coups de soleil

## CONCLUSION

OÙ TROUVER LES INGRÉDIENTS FACILEMENT ?