

Masque pour l'acné

INGREDIENTS

3 CC de miel
1/2 CC de cannelle

Mélangez le miel et la cannelle et appliquez sur le visage. Laissez le masque de 10 à 30mn.

Le miel est reconnu pour ses propriétés antibiotiques. Associé à la cannelle qui réduit les pores dilatés, on obtient un masque anti-bactérien qui lisse la peau (attention tout de même au dosage de la cannelle qui peut picoter la peau).



Recettes beauté écolos

Masque pour cheveux

INGREDIENTS

1 banane mûre
1 jaune d'oeuf
2 CS d'huile d'olive
2 CS de miel

Ecrasez la banane puis mélangez tous les ingrédients. Appliquez ensuite sur cheveux humides, laissez poser et rincez bien.

Pour donner plus de consistance à ses cheveux et les nourrir sur toute la longueur, on opte pour ce masque pour cheveux secs qui fonctionne dès la première application.

La banane assouplit, repare et apporte de la brillance. Elle dompte les cheveux bouclés en épaississant les pointes. Cela permet d'avoir un meilleur tombé et pour les cheveux lisses, plus de volume. Le jaune d'œuf est riche en protéines, il fortifie le cheveux. L'huile d'olive hydrate et apporte davantage de brillance et le miel vient optimiser toutes les vertus nourrissantes de la préparation.



Suivez-nous sur : www.sictomsudallier.fr
contact@sictom-sud-allier.fr



Panneau Pocket



**SICTOM
SUD-ALLIER**

Gommage "à tout faire"

INGREDIENTS

- 3 CS marc de café préalablement séché
- 1 CS huile d'olive ou autre huile végétale
- 1 CS miel
- 1CS cassonade (en option)

Mélangez le marc de café, l'huile, le miel et, si vous le souhaitez, la cassonade avec un petit fouet ou une cuillère. Et c'est tout !

Appliquez sur le visage, en évitant le contour des yeux, et/ou le corps. Laissez poser 10 à 15mn (mais c'est facultatif !). Massez doucement de façon circulaire pour exfolier le grain de peau et enlever les peaux mortes. Rincez à l'eau claire.

Riche en vitamines et en antioxydants, le marc de café va tonifier et exfolier votre peau naturellement tout en douceur en éliminant les cellules mortes. L'huile d'olive et le miel apporteront une bonne hydratation à votre peau. Le miel contient également des propriétés antiseptiques et régénérantes. Rien ne vous empêche de substituer l'huile d'olive par une autre huile végétale (type huile d'amande douce).

Vous pourrez conserver ce gommage quelques jours.

Gommage anti-âge

INGREDIENTS

- 3 carrés de chocolat noir
- 1 CS huile de poudre d'amande
- 1 CS d'eau minérale

Faites fondre le chocolat puis mélangez tous les ingrédients.

Le chocolat noir est antioxydant, il aide la peau à retrouver son élasticité, sa douceur et protège en profondeur. La poudre d'amande est, quant à elle, idéale pour un gommage tout en douceur. Plus douce que le sucre, elle élimine ainsi les cellules mortes sans aggraver les peaux fragiles.

Huile parfumée pour le corps

INGREDIENTS

- Une huile végétale
- Quelques gouttes d'huiles essentielles : eucalyptus, lavande...

Pour 2,5 cl d'huile ajoutez 3 gouttes d'huile essentielles.

L'huile d'olive convient à toutes les peaux et grâce à ses agents antioxydants, elle possède des vertus anti-inflammatoires et cicatrisantes. Les huiles essentielles ont, quant à elles, de nombreuses vertus. L'huile essentielle de lavande a des fonctions relaxantes autant pour le corps que pour l'esprit ! Vous pouvez même ajouter quelques gouttes de votre préparation dans votre bain pour en ressortir avec une peau neuve et soyeuse.

Lotion tonique

INGREDIENTS

- 20 à 30 feuilles de basilic
- Eau

Écrasez les feuilles de basilic pour obtenir une pâte. Versez deux tasses d'eau bouillante et filtrez le mélange de manière à obtenir une eau de basilic. Nettoyez votre peau matin et soir à l'aide d'un coton pour purifier en toute légèreté votre peau. La préparation dure jusqu'à une semaine.

Le basilic purifie la peau, prévient de l'apparition des points noirs et de l'acné et donne du peps à notre teint. C'est la plante énergisante par excellence.