



Géraldine Mercier

Naturopathe, auriculothérapeute, iridologue

06 37 86 85 31

## ***Mes cosmétiques naturels***

### Shampooing solide

30 g de tensioactif SCI

20 g de poudre végétale : argile, poudre de plante (ortie, guimauve, rhassoul, avoine...)

20 g de beurre végétal : coco, karité, mangue...

15 g d'eau ou d'eau florale

20 gouttes d'huile essentielle ou de conservateur

Divers actifs

Ustensiles :

4 casseroles

Cuillères

Moule en silicone

Verser le tensioactif SCI et l'eau dans une petite casserole. Mélanger puis placer la dans une grande casserole au bain marie. Mélanger jusqu'à faire une pâte.

Faire fondre au bain marie le beurre végétal.

Sortir la casserole du feu et ajouter le beurre végétal. Mélanger bien. Ajouter la poudre de plante. Mélanger de nouveau.

Remettre si besoin le tout au bain marie et mélanger jusqu'à reformer une pâte qui se décolle de la casserole.

Ajouter hors du feu les actifs éventuels et les huiles essentielles.

Verser dans un moule ou façonner à la main.

Laisser sécher idéalement 24h.

Pour l'utiliser, mouiller les cheveux et faire mousser directement le shampooing sur la chevelure. Masser ensuite avec vos doigts et rincer.

## Baume à lèvres miel vanille (pour un pot de 10g)

4 g d'huile de jojoba ou amande douce

3 g de beurre de karité

1.7 g de cire d'abeille

1 g de miel liquide

1 à 2 gouttes d'extrait de vanille

10 gouttes de propolis

Facultatif : colorants végétaux

### Ustensiles :

2 casseroles (une grande et une petite)

1 spatule

1 pot de 10g avec couvercle stérilisé ou 1flacon de rouge à lèvres nettoyé

Stériliser le pot qui servira à contenir la crème, le fouet et la spatule.

Dans la petite casserole, faire fondre le beurre de karité et la cire d'abeille au bain-marie. En cours, ajouter la vanille.

Lorsque le mélange est fondu, sortir la casserole du feu et incorporer l'huile de jojoba. Mélanger aussitôt.

C'est à cette étape que l'on peut ajouter des colorants.

Ajouter et mélanger ensuite le miel et la propolis. si le mélange fige, remettre la casserole au bain-marie.

Verser la préparation dans le pot stérilisé et laisser refroidir.

Le baume à lèvres se conserve jusqu'à 6 mois à l'abri de la lumière, chaleur et humidité.

# Gel antibactérien pour un flacon de 50 ml

## Avec alcool

5 ml ou g d'huile d'amande douce ou autre huile végétale (olive, tournesol, jojoba, cameline...)

30 ml ou g d'aloé vera en gel.

10 gouttes d'huile essentielle d'Arbre à thé (tea tree)

10 gouttes d'huile essentielle de lavande ou de citron.

15 ml ou g d'alcool à 90 ° ou 70°

### Matériel :

1 flacon vide

1 entonnoir

1 bol pour mélanger

1 fouet ou cuillère

1 spatule

Peser et bien mélanger tous les ingrédients dans un récipient. Verser dans le flacon propre à l'aide de l'entonnoir. Comme il se garde longtemps vous pouvez en préparer une grande quantité d'avance.

## Sans alcool

40 ml ou g de gel d'aloé vera

5 ml ou g d'huile d'amande douce

5 ml ou g de glycérine végétale

12 gouttes d'huile essentielle de Tea tree

12 gouttes d'huile essentielle de citron ou palmarosa

7 gouttes d'huile essentielle de lavande ou laurier noble

Peser et bien mélanger tous les ingrédients dans un récipient. Verser dans le flacon propre à l'aide de l'entonnoir. Il se gardera moins longtemps mais sera plus doux pour les mains.