

# gommage 1

## corps

### [ RECETTE ]

#### POUR FAIRE 1 GOMMAGE

MARC DE CAFÉ 9 cc  
HUILE VÉGÉTALE 3 cc

**1 · 2** · Récupérer 9 cc de **marc de café**.

Le mélanger dans un bol avec 3 cc d'**huile végétale**.

Pas de crainte pour la douche, le marc emporte les impuretés des tuyaux.

### [ UTILISATION ]

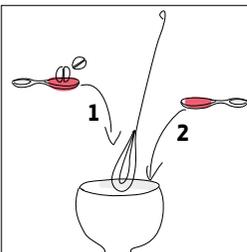
Dans la douche, appliquer la mixture sur la peau mouillée. Masser des pieds vers le coeur par des mouvements circulaires. Rincer.

### [ CONSERVATION ]

Utilisation immédiate.

### [ ASTUCES & CONSEILS ]

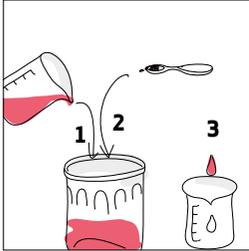
Ce gommage peut servir aussi pour le visage ou faire le gommage au miel (Kit 'Cosmétique Visage').



**POUR 1 FLACON DE 100 ml**

<b>HUILE VÉGÉTALE</b>	<b>50 ml</b>
<b>CIRE ABEILLE</b>	<b>1/2 cc</b>
<b>EAU MINÉRALE</b>	<b>50 ml</b>
<b>HE CYPRÈS</b>	<b>15 gtes</b>
<b>COSGARD</b>	<b>10 gtes</b>

# lait hydratant 2



Un petit film 'Youtube' montre comment faire une émulsion Rechercher KITÉTIK (é avec accent) ou consulter Facebook.

## [ RECETTE ]

**1 · 2 ·** Dans un bol en porcelaine ou un pot à confiture, mettre 50 ml d'**huile végétale** et 1/2 cc de **cire d'abeille**.

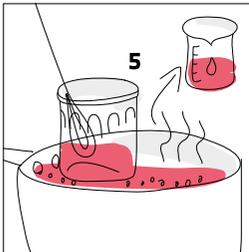
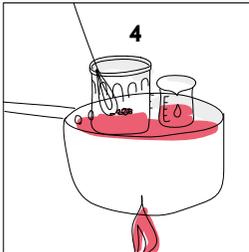
**3 ·** Dans un bécher, verser 50 ml d'**eau minérale** tempérée.

**4 ·** Mettre les 2 récipients au bain-marie.

**5 ·** Dès l'apparition de petites bulles dans le fond de la casserole, retirer le bécher d'eau minérale. Remuer le mélange huile-cire jusqu'à ce qu'il soit fondu. Retirer du bain-marie.

**6 ·** Comme pour une mayonnaise, ajouter peu à peu l'eau au mélange huileux en fouettant vigoureusement. L'ensemble s'opacifie. Fouetter encore 10' pour bien émulsionner la crème.

**7 · 8 ·** Continuer à battre en ajoutant 15 gouttes d'**huile essentielle** et 10 gouttes de **cosgard**. Attendre le refroidissement complet avant de transvaser dans le flacon.



## [ UTILISATION ]

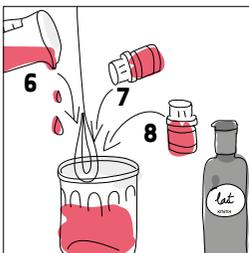
Enduire le corps et bien faire pénétrer quelques minutes.

## [ CONSERVATION ]

1 à 2 mois à température ambiante, 3 à 4 mois au frais.

## [ ASTUCES & CONSEILS ]

Si la crème se déphase, égoutter l'eau. Pour de plus grandes quantités, n'hésitez pas à utiliser un mixer, le résultat sera plus homogène..



# masque cheveux **3**

Ne pas mettre l'argile en contact avec du métal car il s'oxyde!

## [ RECETTE ]

**1 · 2 · 3** · Chauffer une serviette de bain.

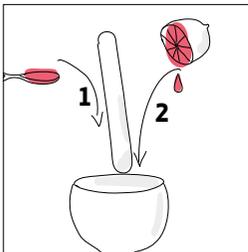
Dans un bol, presser le jus d'un **demi-citron** et ajouter 10 cc d'**argile**.

Mélanger avec la languette en bois.

Si nécessaire, allonger avec un peu d'**eau minérale** de manière à obtenir la consistance d'une pâte à crêpes.

### POUR FAIRE 1 MASQUE

JUS DE CITRON	1/2
ARGILE	10 cc



## [ UTILISATION ]

Appliquer sur le cuir chevelu humide.

Laisser reposer 15 minutes en protégeant la chevelure avec la serviette chaude. Rincer et laver les cheveux.

## [ CONSERVATION ]

Utilisation immédiate.

## [ ASTUCES & CONSEILS ]

Recette à l'oeuf nourrissant.

Faire une mayonnaise avec un jaune d'oeuf et de l'huile d'olive. Même utilisation.

# crème 4 réparatrice mains

## [ RECETTE ]

<b>POUR 1 POT DE 30 ML</b>	
<b>HUILE VÉGÉTALE</b>	<b>5 CC</b>
<b>CIRE ABEILLE</b>	<b>1 CC</b>
<b>HUILE ESSENTIELLE DE CYPRÈS</b>	<b>6 GTS</b>

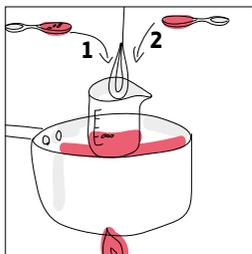
**1 · 2 ·** Dans un bécher, mettre 5 cc d'**huile végétale** et 1 cc de **cire d'abeille**.

Mettre au bain-marie jusqu'à ce que la cire ait fondu.  
Retirer du feu.

**3 ·** L'ensemble tiédi, ajouter 6 gouttes d'**huile essentielle**.  
Mélanger.

**4 ·** Verser aussitôt que la crème s'opacifie (ça durcit rapidement) dans le pot.

Attendre le refroidissement complet avant de le fermer.



## [ UTILISATION ]

Prendre un peu de crème avec la spatule, bien étendre sur les mains. Attendre quelques minutes que la crème pénètre bien.

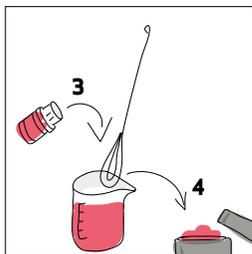
## [ CONSERVATION ]

1 à 2 mois à température ambiante, 3 à 4 mois au frais.

## [ ASTUCES & CONSEILS ]

Pour atténuer les taches brunes de vieillesse: masser les mains avec du jus de citron puis appliquer la crème.

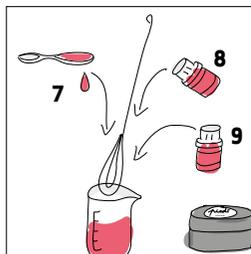
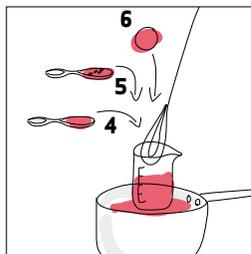
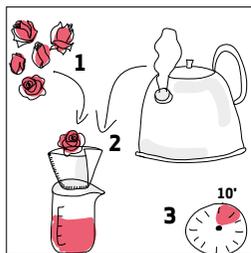
A faire le soir parce que le citron est photosensibilisant, il peut provoquer des réactions cutanées lors d'une exposition au soleil!



# 5 crème réconfortante pieds

## POUR 1 POT DE 30 ml

ROSES	± 6
EAU MINÉRALE	30 ml
HUILE VÉGÉTALE	3 cc
CIRE ABEILLE	1/2 cc
BEURRE CACAO	1 pastille
HE CYPRÈS	6 gtes
COSGARD	3 gtes



Un petit film 'Youtube' montre comment faire une émulsion Rechercher KITÉTIK (é avec accent) ou consulter Facebook.

### [ RECETTE ]

- 1 · 2 · 3 · Préparer l'infusion à la rose: dans un bécher, poser un filtre à café et y mettre 6 **roses**. Verser 30 ml d'**eau frémissante**. Couvrir. Laisser infuser 10'.
- 4 · 5 · 6 · Dans l'autre bécher, mettre 3 cc d'**huile végétale**, 1/2 cc de **cire d'abeille** et 1 pastille de beurre de cacao. Mettre le récipient au bain-marie. Dès que le tout a fondu, retirer de la chaleur.
- 7 · Comme pour une mayonnaise, ajouter peu à peu 3 cc d'**infusion**, encore tiède, au mélange huileux en fouettant vigoureusement. L'ensemble s'opacifie. Fouetter encore 10' pour bien émulsionner la crème.
- 8 · 9 · Continuer à battre en ajoutant 6 gouttes d'**huile essentielle** et 3 gouttes de **cosgard**. Transvaser dans le pot. Fermer lorsque la crème est totalement refroidie.

### [ UTILISATION ]

Prendre un peu de crème avec la spatule pour l'appliquer sur les pieds. Bien masser pour faire pénétrer la crème.

### [ CONSERVATION ]

1 à 2 mois à température ambiante, 3 à 4 mois au frais.

### [ ASTUCES & CONSEILS ]

Si la crème se déphase, égoutter l'eau. Pour de plus grandes quantités, n'hésitez pas à utiliser un mixer, le résultat sera plus homogène..

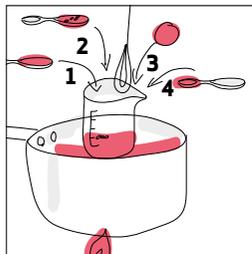
# baume lèvres 6

**POUR 1 POT DE 15 ml**

**HUILE VÉGÉTALE** 2 cc  
**CIRE ABEILLE** 1/2 cc  
**BEURRE CACAO** 1 pastille  
**MIEL** 1/2 cc

Un chouette petit compagnon à mettre dans son sac pour hydrater les lèvres à volonté!

## [ RECETTE ]



**1 · 2 · 3 · 4** · Dans un bécher, mélanger 2 cc d'**huile végétale**, 1/2 cc de **cire d'abeille**, une pastille de **beurre de cacao** et 1/2 cc de **miel** et chauffer au bain-marie. Dès que l'ensemble est homogène, retirer de la chaleur.

**5** · Verser aussitôt (ça durcit rapidement) dans le pot. Attendre le refroidissement complet avant de le fermer. Le baume peut se déphaser. Selon votre goût du moment, plongez ou non dans le miel ;-)

## [ CONSERVATION ]

1 à 2 mois à température ambiante, 3 à 4 mois au frais.

## [ ASTUCE ]

Choisir d'autres huiles végétales fruitées et sucrées comme l'huile de noisettes.

