

## Une idée pour la planification des prochaines cultures

### Des cosmétiques naturels du jardin faciles à faire soi-même

« Quels sont en fait les composantes d'un produit ? » Quand j'achète un produit cosmétique, je ne comprends souvent rien aux ingrédients et à sa composition. C'est pourtant très important pour moi d'utiliser des produits les plus naturels possibles. J'ai donc commencé à fabriquer moi-même mes cosmétiques afin de savoir quels ingrédients ils comprennent. Cela n'est pas aussi compliqué que ça en a l'air. Avec quelques gestes, il est possible de fabriquer de nombreux produits en un clin d'œil. On peut utiliser à cet effet aussi des ingrédients de son propre jardin et de son potager, comme des herbes aromatiques ou des fruits. Certaines herbes ont, en plus de leur odeur très agréable, des vertus thérapeutiques. Je souhaite aujourd'hui vous présenter des recettes très faciles à réaliser, qui nécessitent peu d'efforts mais donnent un résultat magnifique.



### Masque de beauté relaxant à la lavande

1 c. à s. de fleurs de lavande

2 c. à s. de fromage blanc normal (40% de matière grasse) en cas de peau sèche,

3 c. à soupe maigre en cas de peau grasse

1 c. à c. de son de blé

1 c. à c. de miel

Mettre les fleurs dans un saladier et les écraser doucement avec une cuillère. Ajouter le son de blé et bien mélanger avec le reste des ingrédients. Appliquer sur le visage et laisser agir env. 15 minutes. Rincer à l'eau chaude.

### Masque nettoyant aux herbes

2 c. à s. de fromage blanc maigre  
1 c. à c. d'huile d'amande ou de carthame  
1 c. à c. de miel  
1 c. à s. d'herbes finement hachées (par ex. camomille, romarin, thym, sauge)

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte crémeuse, puis laisser reposer une heure. Vous pouvez ensuite appliquer le masque sur le visage et laisser agir 20 minutes. Rincer délicatement à l'eau chaude.

## **Masque de beauté raffermissant aux fraises**

6 fraises  
1 c. à s. de fromage blanc (utiliser du maigre en cas de peau grasse)  
2 c. à c. de miel  
1 c. à s. de flocons d'avoine fins

Réduire tout d'abord les fraises en purée, puis les mélanger avec les autres ingrédients. Appliquer sur le visage, laisser agir 10 minutes. Puis frotter la peau comme pour un gommage avant de rincer à l'eau claire.

## **Après-shampooing au pissenlit pour des cheveux brillants**

2 poignées de fleurs de pissenlit  
1 litre d'eau

Cuire les feuilles dans  $\frac{1}{2}$  litre d'eau et laisser tremper 10 minutes. Passer les fleurs au tamis et diluer l'extrait de plantes ainsi obtenu avec le reste de l'eau. Laisser refroidir un peu avant son utilisation.

## **Sels de bain relaxants**

2 grands sachets pour thé en vrac (disponibles en supermarché ou dans les drogueries)  
15 g de fleurs de lavande  
15 g de citronnelle  
10 g de mélisse  
10 g de pétales de rose

Remplir le sachet de thé avec toutes les herbes et le fermer. Si vous souhaitez un effet encore plus aromatique, vous pouvez ajouter des huiles essentielles au mélange d'herbes, par exemple deux gouttes d'huile de lavande ou mélisse. Avant utilisation, laisser infuser le sachet dans un saladier rempli d'eau chaude pendant 10 minutes, puis déposez-le dans l'eau du bain. Ajouter un filet d'huile d'olive, d'amande ou de sésame dans votre bain, et votre moment détente et soin est prêt.

## **Shampooing à la menthe revivifiant**

1 poignée de feuilles de menthe fraîches  
120 ml d'eau  
15 g de savon à l'huile d'olive (râper en copeaux)  
250 ml d'eau

Arrosez les feuilles de menthe avec 120 ml d'eau et laissez reposer 3 heures. Puis passez les feuilles au tamis. Faites chauffer 250 ml d'eau, y déposer les copeaux de savon et laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes. Retirer la casserole du feu et ajouter la décoction de feuilles de menthe sans cesser de remuer. Verser le shampoing dans une bouteille propre et vous n'avez plus qu'à vous laver les cheveux. Vous pouvez conserver le shampoing pendant environ 14 jours. Bien secouer avant chaque utilisation.

*Texte : Nima Ashoff*

*Photo : Fotolia Jenny Sturm*