



ORIENTATION



Bien-être corporel

Un rituel cosmétique

Passionnée de bien-être dans tous les sens du terme que ce soit dans ma vie familiale, personnelle ou dans mon travail, je prends avec joie tout ce qui me semble être bon et bien dans ce que le monde offre. Je pense qu'il est de plus en plus important aujourd'hui d'être attentifs à ce que l'on respire, mange, comment on se soigne, s'habille, pour prendre soin de soi-même, des siens et de la planète.

C'est pour cela, entre mille autres choses, que j'aime beaucoup créer des soins de beauté/santé pour mes clients, ma famille et moi.

«Créer, c'est vivre 2 fois» disait Albert Camus; créer est déjà un plaisir à lui seul, quand il s'agit en plus de produits naturels qui ont des effets incroyables à plusieurs niveaux, que demander de plus?

Je vous invite, si le cœur vous en dit, à suivre un rituel cosmétique hebdomadaire en créant les recettes ci-dessous. Vous pourrez les apprécier et en observer les résultats. Prendre un moment de ressourcement pour soi est primordial pour se sentir bien dans son corps, sa tête et son esprit et être en pleine forme pour gérer la semaine qui pointe le bout de son nez.

Comme le dit si bien Jane Campsie : «L'entretien du corps fait partie des soins de beauté au quotidien. On s'emplit ainsi d'une énergie positive essentielle pour la santé et le moral.» Bien entendu, cela dépend des produits utilisés...

Toutes ces recettes sont faciles à suivre; plusieurs ingrédients se trouvent dans vos cuisines, d'autres dans vos salles de bains et certains devront probablement être achetés. Choisissez-les de très bonne qualité, en version bio, si possible, et pour les huiles végétales, qu'elles soient pressées à froid. Ces produits se trouvent en magasin diététique, biologique ou certaines drogueries et/ou pharmacies ouvertes aux médecines douces.

Lorsqu'on fabrique des produits cosmétiques, il doit régner une hygiène irréprochable. Vos mains doivent être propres, les ustensiles et les contenants doivent être désinfectés avec de l'alcool à 70° (qui désinfecte mieux que l'alcool à 90°).

Concernant les huiles essentielles, il faut suivre scrupuleusement les dosages, les tenir hors de portée des enfants; leur

utilisation ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes, aux enfants en dessous de 6 ans ainsi qu'aux personnes épileptiques ou souffrant d'hyper ou d'hypotension. Elles peuvent provoquer des allergies.

Masques pour cheveux

POUR CHEVEUX SECS :

- 1 à 3 c.s. de gel d'aloë vera (selon la longueur de la chevelure)
- 1 à 3 c.s. d'huile végétale de ricin (selon la longueur de la chevelure)
- 3 à 9 gttes d'huile essentielle d'ylang-ylang (*cananga odorata*) (selon la longueur de la chevelure)

POUR CHEVEUX GRAS :

- 1 à 3 c.s. de gel d'aloë vera (selon la longueur de la chevelure)
- 1 à 3 c.s. d'huile végétale d'olive (selon la longueur de la chevelure)
- 3 à 9 gttes d'huile essentielle de lavande vraie (*lavandula angustifolia*) (selon la longueur de la chevelure)

Mélangez les ingrédients du masque choisi et étalez-le sur la chevelure humide. N'hésitez pas à masser le cuir chevelu et la chevelure aussi longtemps et instinctivement que possible. Laissez poser sous un bonnet de bain 30 minutes au minimum. Rincez bien à l'eau avant de vous laver les cheveux.

Rincez et finalisez avec 1 c.s. de vinaigre de cidre diluée dans un petit verre d'eau.





Anne Cherbuin-Keckeis

fait maison...

Micro-hammam facial

Après vous être bien lavé le visage selon vos habitudes, mettez un peu d'eau dans une casserole et faites-la chauffer doucement avec **3 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radiata**, mettez un linge sur la tête et respirez lentement et calmement sur la casserole pour faire suer la peau du visage environ 5 minutes. Maintenant que les pores sont bien ouvertes, tamponnez délicatement la peau avec un papier et étalez le masque ci-dessous en faisant attention aux pourtours des yeux.

Masque purifiant

- 1 c.s. d'argile verte
- 1 c.c. gel d'aloë vera
- 2 gttes d'huile essentielle de tea-tree (*melaleuca alternifolia*)
- 3 gttes d'extrait de pépins de pamplemousse
- De l'eau de rose jusqu'à la consistance souhaitée (plus ou moins liquide)

Mélangez le tout dans un bol et utilisez de suite. Rincez le soin à l'eau tiède lorsque l'argile n'est pas tout à fait sèche. Tamponnez délicatement la peau avec un papier et appliquez votre soin du soir.

Au lieu d'une crème de nuit, privilégiez la richesse d'une **huile végétale d'excellente qualité**, selon vos besoins spécifiques. **Quelques gouttes en massage suffisent pour un soin de nuit complet (huile d'abricot ou de jojoba, par exemple)**. Il est bien sûr possible de les enrichir encore de quelques gouttes d'huiles essentielles spécifiques.

Lexique

Argile verte: Absorbant les bactéries et les impuretés, favorisant la cicatrisation des lésions, reminéralisante et revitalisante pour la peau.

Eau de rose: Rafrâchissante, apaisante, tonifiante, hydratante et raffermissante.

Extrait de pépins de pamplemousse: Très puissant antimicrobien et antioxydant et utilisé également en tant que conservateur.

Gel d'aloë vera: Nourrissant, apaisant et cicatrisant.

HUILES ESSENTIELLES:

Eucalyptus radiata: Antibactérienne et pour les infections cutanées.

Lavande vraie: Cicatrisante et antiseptique.

Tea-tree: Anti-infectieux et antifongique.

Ylang-Ylang: Régénérant et séborégulateur.

HUILES VÉGÉTALES:

Abricot: Riche en vitamines A, nourrit, tonifie et assouplit.

Jojoba: A des vertus embellissantes, protectrice et séborégulatrice. Se conserve très longtemps.

Olive: Très riche en vitamines A, D, E et K, protège et assouplit

Ricin: Riche en vitamines E, adoucissante et émoulliente.

Vinaigre de cidre: Astringent, calme les démangeaisons et fait briller les cheveux.

J'espère vous avoir transmis l'envie d'essayer ces recettes et vous souhaite de merveilleux moments de créations, de bien-être pour mettre en lumière votre beauté personnelle! Bons soins à vous!

+ d'infos

Anne Cherbuin-Keckeis
Site internet: www.crea-anne.ch

