



Déodorant gel bille

Ingrédients pour 50 ml

- 35 g de gel d'Aloé-vera ou de mucilage de lin
- 3 g de bicarbonate de soude (ultra fin)
- 3 g de maïzena selon consistance (facultatif)
- 6 g d'eau selon consistance
- 2 gouttes d'huile essentielle de son choix simple ou en mélange
- 1 goutte d'huile essentielle de tea-tree

Les ustensiles : un bol, une cuillère bois ou plastique, un flacon bille

Mode opératoire

- Mettre d'Aloé-vera ou de mucilage de lin dans un bol inox stérilisé, et y ajouter les 3 gouttes d'HE et mélanger.
- Ajouter le bicarbonate de soude et maïzena si nécessaire puis mélanger.
- On verse tout dans le flacon bille nettoyé et stérilisé au préalable.

Déodorant poudre

Ingrédients pour 20 g

- 15 g d'Argile blanche blanc de Meudon
- 5 g de bicarbonate de soude extrafin
- 30 gouttes d'HE

Les ustensiles : un bol, une cuillère, un pot type poudrier

Mode opératoire

- Désinfectez les ustensiles, le pot.
- Pesez les différents ingrédients et versez-les dans un bol au fur et à mesure.
- Pilonnez vivement le mélange. Quand le mélange est bien homogène, pas de grumeaux, versez dans le poudrier à l'aide de la cuillère.



Dentifrice fraîcheur à la Menthe

Ingrédients pour 80 ml

- Carbonate de calcium (Blanc de Meudon) 77 g
- Infusât de menthe poivrée : 51 ml (jardin)
- Agent émoullient et anti-oxydant (mucilage de graine de lin) 7 g
- Huile essentielle Menthe verte BIO 11 gouttes / 0,3 g
- Sel de Camargue 2,5 g

Autres parfums :

Aux plantes : Mélisse/sauge/thym apaisant, anti-inflammatoire, assainissant.

Aux agrumes : Citron fortifiant et adoucissant, tonique, purifiant

Les ustensiles : mini-fouet en inox, éprouvette graduée 10 ml, balance précision 0.01 g

Mode opératoire :

- Dans un récipient, transférez l'ensemble des ingrédients un par un en mélangeant bien entre chaque ajout.
- Transférez la préparation dans votre flacon.

Nota : le pH de cette préparation est d'environ 7-7,5.

Conservation :

Stockez votre flacon à l'abri de la lumière et de la chaleur. Bien conservé et fabriqué dans des conditions d'hygiène optimales, votre produit pourra se conserver au moins 1 mois.

Dentifrice poudre

Ingrédients pour 25 g

- 20 Grammes de carbonate de calcium (blanc de Meudon)
- 2 Grammes de poudre de plante (de la poudre de menthe rafraîchis l'haleine, en plus de donner "bon goût" au dentifrice, de la cannelle en poudre...).
- 1 à 2 pincée de sel (permet de faire saliver).
- 1 g de savon (facultatif) de Marseille râpé (pour avoir l'effet moussant typique de tous les dentifrices du commerce. N'ayez crainte : vous n'aurez pas l'impression de vous laver les dents au savon)
- 5 gouttes d'huiles essentielles (menthe citron)

Les ustensiles : un bol, une cuillère, un pot type poudrier

Mode opératoire

- Désinfectez les ustensiles, le pot.
- Pesez les différents ingrédients et versez-les dans un bol au fur et à mesure.
- Pilonnez vivement le mélange. Quand le mélange est bien homogène, pas de grumeaux, versez dans le poudrier à l'aide de la cuillère.



Eau micellaire

Ingrédients

- Eau ou hydrolat : 28 ml / 94%
- Huile au choix (huile d'amande douce) : 2 ml / 6%

Mode opératoire :

- Mettez tous les ingrédients dans un flacon. Secouez, c'est prêt !

Conservation : 3 mois

Petite astuce pratique : terminez les flacons d'huile végétales avec cette recette. Car il reste toujours un fond d'huile dans le flacon, qui en plus sera difficile à nettoyer, ajoutez l'infusât ou hydrolat directement dans le flacon d'huile.

Liniment

Ingrédients pour 30 ml :

- 50% d'huile végétale (olive, amande douce)
- 50% d'eau de chaux (Aqua, calcium hydroxid)

L'eau de chaux est une solution d'hydroxyde de calcium obtenue par mélange de chaux aérienne et d'eau. Elle se trouve en pharmacie.

- 2% de cire d'abeille (Cera alba) (facultatif)

Filmogène, elle rend le liniment plus protecteur et le stabilise.

Mode opératoire :

- Nettoyer et désinfecter le matériel, les ustensiles, le plan de travail et les mains.
- Peser ou mesurer, à l'aide d'une balance de précision, l'huile végétale avec la cire d'abeille. Les mettre au bain-marie.
- Lorsque toute la cire est bien fondue, sortir le bol du feu et verser l'eau de chaux en mince filet dans la phase huileuse. (La bonne pratique voudrait qu'on mette aussi l'eau de chaux à chauffer. Ayant testé les 2 à plusieurs reprises, je ne vois pas de différence de stabilité entre les 2 méthodes.)
- Homogénéiser le tout à l'aide d'un mini fouet, pendant quelques minutes. Il faut que le liniment prenne une consistance onctueuse et sirupeuse, comme une crème anglaise épaisse



Crème hydratante au lait d'avoine

(raffermissante, assouplissante, élasticité, nourrissante)

Ingrédients pour 30 ml de crème

• Phase huileuse

- 9 g Huile végétale au choix exemple amande douce

Émulsifiant

- 1 g cire (abeille, soja ...)

• Phase aqueuse

- 20 ml lait d'avoine (pour 1 L : de 30 à 100 g de flocons d'avoine selon la consistance voulue + 1 L d'eau chaude / Mixer au blender et filtrer dans un torchon ou sac à lait végétal)

• Émollient

- 5 g mucilage de graine de lin

• Conservateur Vitamine E

- 2 gouttes

Mode opératoire

- Pesez vos ingrédients: dans un récipient, pesez votre phase huileuse (Huile végétale + cire émulsifiante)
- Posez le dans le bain marie. Laissez bien fondre l'ensemble.
- Pesez votre phase aqueuse, ici, le lait d'avoine
- Posez le au coté du premier récipient de la phase huileuse au bain marie.

- **Les deux récipients doivent être à la même température (Une astuce quand on a pas de thermomètre;**

On place le récipient la phase huileuse et on rajoute le récipient de la phase aqueuse dans le même bain marie)

- Retirez la phase huileuse et la phase aqueuse du bain marie
- Ajoutez la phase aqueuse à la phase huileuse tout en fouettant pendant à peu près trois minutes
- Lorsque la matière commence à prendre, posez votre récipient dans un fond d'eau froide sans cesser de remuer jusqu'à prise en émulsion type «mayonnaise».
- Lorsque la matière a bien prit ajouté votre conservateur et le mucilage de lin.
Bien mélanger.
- Votre crème est prête, vous pouvez l'utiliser tel quel.
- Transférez votre matière dans un contenant propre et stérile

Conservation : 1 mois à peu près au frais.



Crème réparatrice au calendula

(peau atopique et après soleil)

Ingrédients pour 30 ml de crème

- **Phase huileuse**
- 9 g macérat huileux de calendula
(1 l d'huile olive et 300 g de fleurs fraîches de calendula à
laisser macérer pendant 40 jours)

Émulsifiant

- 1 g cire (abeille, soja ...)

Phase aqueuse

- 20 ml d'hydrolat (hamamélis, rose...)

Émollient

- 5 g mucilage de graine de lin

Conservateur Vitamine E

- 2 gouttes

Mode opératoire

- Pesez vos ingrédients: dans un récipient, pesez votre phase
huileuse (Huile végétale + cire émulsifiante)
- Posez le dans le bain marie. Laissez bien fondre l'ensemble.
- Pesez votre phase aqueuse.
- Posez le au coté du premier récipient de la phase huileuse au
bain marie.

- **Les deux récipients doivent être à la même température
(Une astuce quand on a pas de thermomètre;
On place le récipient la phase huileuse et on rajoute le
récipient de la phase aqueuse dans le même bain marie)**
- Retirez la phase huileuse et la phase aqueuse du bain marie
- Ajoutez la phase aqueuse à la phase huileuse tout en fouettant
pendant à peu près trois minutes
- Lorsque la matière commence à prendre, posez votre récipient
dans un fond d'eau froide sans cesser de remuer jusqu'à prise
en émulsion type «mayonnaise».
- Lorsque la matière a bien prit ajouté votre conservateur et le
mucilage de lin.
Bien mélanger.
- Votre crème est prête, vous pouvez l'utiliser tel quel.
- Transférez votre matière dans un contenant propre et stérile

Conservation : 1 mois à peu près au frais



Gel hydroalcoolique de poche

Ingrédients pour 30 ml

- Gel d'Aloé-véra BIO 23 g soit 23 ml
- Alcool pur 90 % de pharmacie 6 g soit 8 ml
- Huile essentielle Thym linalol BIO 0.3 g soit 12 gouttes
- Huile essentielle Citron BIO 0.6 g soit 25 gouttes
- Huile essentielle Verveine exotique BIO 0.25 g soit 3 gouttes

Matériel : Flacon, bol, mini fouet, balance

Bienfaits :

Parfumant, purifiant, protecteur, rafraîchissant, renforce les défenses naturelles

Conservation :

-3 mois (réalisé dans de parfaites conditions d'hygiène et stocké à l'abri de l'air, de la chaleur et de la lumière).

Mode opératoire :

- Transférez le gel d'Aloé-véra dans un bol.
- Pré-mélangez les autres ingrédients dans un autre bol. Les ajoutez au gel d'Aloé-véra.
- Mélangez.
- Transférez la préparation dans votre flacon à l'aide de la seringue ou d'un mini entonnoir.

Mucilage de lin

Vous avez le choix entre plusieurs façons de faire :

A froid : 10 g de **graines de lin**
60 g d'eau filtrée

Laissez tremper les graines de lin dans l'eau à froid pendant 12 h. Vous obtiendrez un gel de la consistance du blanc d'œuf que vous pourrez alors filtrer.

A Chaud : 10 g de **graines de lin**
300 g d'eau

Mettez les graines dans l'eau et faites bouillir pendant environ 1/4 d'heure. De même qu'à froid vous obtiendrez un mélange gélatineux qu'il faudra filtrer.

Je vous conseille de tester les deux méthodes. Ensuite, selon votre préférence en fonction de la consistance du mucilage, vous pourrez utiliser l'une ou l'autre de ces méthodes de préparation.

Précautions d'usage de votre mucilage de lin

Une fois préparé, utilisez rapidement votre **mucilage maison**. Car il n'y a aucun conservateur dedans. En cas de doute, comme une odeur suspecte, jetez-le et faites-vous une nouvelle préparation. Si vous souhaitez conserver plus longtemps votre mucilage de lin fait maison, vous pouvez y rajouter de la vitamine E ou de l'extrait de pépin de pamplemousse. Essayez de le congeler en portions (bac à glaçon) Vous pouvez l'utiliser pour remplacer des œufs dans la cuisine (50 g pour 1 œuf).