



RECETTES MAISON POUR SOIGNER SES MAINS

Chouchoutez vos mains de manière **économique** en fabriquant vous-mêmes vos **soins** et en utilisant quelques **recettes** et **préparations** de nos **grands-mères**.

QUELLES PRÉPARATIONS* UTILISER ?



► Hydratant :

- 3 c à café de jus de citron
- 3 c à café de miel
- 2 c à soupe d'huile d'amande douce



Dans un bol mélangez le citron, le miel et l'huile d'amande douce.

Massez vos mains avec la pâte homogène obtenue.

Laissez reposer 10 minutes et rincez à l'eau tiède.

► Hydratant :

- 30g d'huile de coco
- 15g de beurre de cacao
- 15g d'huile d'amande douce
- 4 gouttes d'huile essentielle** au choix pour parfumer



Faire fondre l'huile de coco et le beurre de cacao au bain-marie, jusqu'à les rendre liquide puis ramener à température ambiante.

Ajoutez l'huile d'amande douce et l'huile essentielle (facultatif).

Mettez dans un pot et la laisser se solidifier.

*Sous réserve de la tolérance de chacun aux ingrédients.

** Sous réserve d'un avis médical.

► **Exfoliant :**

- 1 c à soupe de sel fin
- 1 c à soupe d'huile d'olive

Mélangez dans un bol. C'est prêt !

Cette préparation ne se conserve pas.



Les crèmes faites maison se conservent en général un mois.

Attention aux changements de température qui peuvent modifier leur durée de conservation, voire les faire « tourner » !

L'utilisation d'huile essentielle n'est pas obligatoire, elle permet juste d'apporter un parfum à des préparations qui olfactivement sont neutres.

► **Exfoliant :**

- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de sucre roux (gros grains)
- 1 c à café de miel épais
- 1 c à café de jus de citron



Mélangez le miel et l'huile d'olive.

Ajouter le citron et le sucre et mélanger de nouveau.

La texture doit être plutôt collante et non liquide.

Vous pouvez appliquer une noisette de cette préparation sur vos mains. Massez de manière circulaire durant 5 à 10 minutes puis rincez à l'eau claire.

