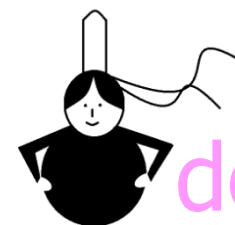


La cosmétique au naturel c'est facile, presque tout est dans la cuisine !

Un fruit passé, un légume un peu flétri ou un petit morceau dont vous ne savez pas trop quoi faire ?

Plutôt que de jeter pensez à réutiliser !

Un peu d'astuce et le tour est joué : le produit que vous alliez jeter se transforme en soin beauté...



Les Ateliers
de l'éko bigouden

COSMÉPOPOTE

Produit	Propriétés	Utilisations	Type de peau	Idée recette
Amande	Son lait (poudre d'amande macérée dans de l'eau ou eaux florales ou hydrolats ou infusions) est adoucissant, rafraîchissant, nettoyant pour toutes les peaux.	Sa poudre est utilisée dans les gommages et dans le bain (enfermée dans un sachet)	Tout type de peaux	Gommage : Une cuillère à soupe de poudre d'amande mélangée à une cuillère à soupe de miel liquide à appliquer sur le visage en petits mouvements circulaires.
Ananas	Nourrissant, rafraichissant et hydratant	Masque visage	Peaux grasses, pores dilatés	Masque hydratant : Mixer une rondelle d'ananas et la mélanger à de l'huile d'olive. Laisser reposer 15-20 minutes.
Aubergine	Sa chair, adoucissante, blanchit le teint et calme les irritations.	Masque visage	Peaux sensibles et matures	Masque anti-âge : Réduire la chair d'1/2 aubergine en purée et la mélanger avec de l'huile d'argan. Laisser poser 20 minutes et rincer à l'eau.
Avocat	Sa chair est nourrissante, adoucissante, cicatrisante.	Masque visage et cheveux	Peaux mixtes et sèches	Masque nourrissant : 1/2 avocat + 1 cuillère à soupe de yaourt pendant 15 minutes sur le visage.
Banane	Nourrissante.	Masque	Peaux sèches	Masque nourrissant : Une banane écrasée mélangée avec du miel pendant 15 minutes sur le visage.

Produit	Propriétés	Utilisations	Type de peau	Idée recette
Café (marc)	Riche en vitamines, décongestionnant, brûleur de graisses.	Gommage visage et corps, anti-cernes, anti-cellulite	Tout type de peaux	Anti-cernes : 1 cuillère à café de marc mélangée à 1 cuillère à café de fromage blanc bien froid et quelques gouttes de citron pendant 15 minutes en contour des yeux.
Carotte	Elle entretient la souplesse de l'épiderme, calme les démangeaisons. Elle est rajeunissante, astringente, adoucissante, cicatrisante, revitalisante, nourrissante, décongestionnante. Elle accélère et entretient le bronzage.	Masque pour le visage	Peaux sensibles et matures	Masque de jouvence : Une carotte mixée mélangée à 3 gouttes d'huile essentielle de carotte pendant 15 minutes sur le visage. Masque anti-acné : Une carotte râpée mélangée à du jus de citron pendant 15 minutes sur le visage.
Citron	Tonique, microbicide, astringent, antiseptique, revitalisant. Il éclaircit également le teint, atténue les tâches de rousseur et les tâches de vieillesse. Il prévient l'apparition des rides, fortifie les ongles, blanchit les dents, allège les jambes. Attention, le citron est photo sensibilisant.	Masques, lotions, fortifiant pour ongles	Peaux grasses et matures	Fortifiant pour les ongles : Mélanger le jus d'un citron à 20 cl d'huile d'olive et laisser reposer les ongles une quinzaine de minutes dans ce mélange.
Concombre	Adoucissant, rafraîchissant, tonique, décongestionnant, anti-rides, il atténue les tâches de rousseur, assouplit la peau, resserre les pores dilatés, décongestionne les paupières.	Masques, laits, lotions toniques	Tout type de peaux	Décongestionnant : Appliquer directement une tranche sur chaque paupière pendant 10 minutes pour les décongestionner.
Fraise	Adoucissante, astringente, tonifiante, conserve la jeunesse de l'épiderme.	Masques, infusions	Peaux grasses et matures	Infusion purifiante : Une cuillère à soupe de feuilles de fraisier dans 225 ml d'eau bouillante. Régule le sébum.

Produit	Propriétés	Utilisations	Type de peau	Idée recette
Melon	Tonique, détoxifiant, purifiant.	Masques, lotions toniques	Peaux normales à grasses	Masque fraîcheur : Mélanger 2 petites tranches mixées avec une cuillère à soupe de poudre d'amande et un peu de yaourt blanc et laisser poser 15 minutes.
Œufs	Astringents, nutritif, démêlant.	Masques, anti-cerne, shampoing	Tout type de peaux	Masque revitalisant : Monter un blanc en neige et laisser poser sur le visage environ 15 minutes.
Oignon	Anti-oxydant, astringent.	Masques, lotions	Peaux matures, peaux à tendance acnéique	Lotion « reflets dorés » : Préparez une décoction avec 50-60 g de pelures d'oignons dans un litre d'eau. Laissez refroidir et filtrez. Vous utiliserez cette eau au dernier rinçage pour obtenir un beau reflet doré. Lotion anti acné : Un peu de jus d'oignon mélangé à du jus de citron à appliquer directement au coton tige sur les boutons.
Pamplemousse	Astringent, régénérant, tonifiant.	Tonique	Peaux mixtes à grasses	Tonique : Presser 1/2 pamplemousse. Laisser décanter le jus quelques minutes. Appliquer à l'aide d'un coton sur une peau propre.
Pêche	Tonifiante, rafraîchissante, sa chair embellit la peau ("un teint de pêche!").	Masque	Peaux sèches et fatiguées	Masque « peau de pêche » : Faire une purée en écrasant une pêche, ajouter un peu de fromage blanc et de lait et laisser poser 15 minutes sur le visage et le décolleté.

Produit	Propriétés	Utilisations	Type de peau	Idée recette
Pomme	Adoucissante, raffermissante, anti-rides, tonifiante. Elle illumine les teints ternes.	Masque	Peaux mixtes à grasses et acnéiques	Masque purifiant: Râper 1/2 pomme avec sa peau et la mélanger avec un peu de yaourt, quelques gouttes de citron et du miel. Laisser poser sur la zone T du visage environ 15 minutes.
Pomme de terre	Antiseptique, anti-inflammatoire, anti-bouffissures, calmante, décongestionnante, astringente, émoulliente, anti-rides.	Masque	Peaux mixtes à grasses et acnéiques	Rondelles bienfaisantes : Les rondelles de pomme de terre crues calment les coups de soleil et dégonflent les yeux bouffis, elles aident aussi à lutter contre l'acné.
Tomate	Astringente, anti-rides, elle raffermit les tissus et favorise la disparition des points noirs. Elle éclaircit également le teint, assainit et revitalise.	Masque visage	Peaux normales à grasses. <i>Très acide, fortement déconseillée sur les peaux sèches et sensibles.</i>	Masque purifiant : Appliquer 1/2 tomate directement en purée sur la zone T du visage et laisser agir 15 minutes.
Yaourt	Astringent, exfoliant, antibactérien	Masque visage, corps et cheveux, démaquillant	Peaux sèches et mixtes	Gommage gourmand : Mélanger 1/2 yaourt avec 2 cuillères de sucre en poudre et 1 cuillère à café de miel liquide et appliquer en massages circulaires sur le visage et le cou jusqu'à ce que le sucre fonde.