

La cosmétique c'est l'essentiel



Sommaire

Les Savons

Savons exfoliant à l'huile essentielle de lavande.....	page 3
Savon naturel au miel.....	page 4



Les crèmes et Lotions

Crème pour le corps à l'huile végétale d'amande douce.....	page 6
Crème pour le visage à l'huile végétale de jojoba.....	page 7
Crème adoucissante à l'huile végétale d'avocat.....	page 8
Lotion hydratante corps et visage à l'eau florale de rose de Damas.....	page 9
Lotion nettoyante pour le visage à l'eau florale de Bleuet.....	page 10

Les Savons...



Savon exfoliant à l'huile essentielle de lavande



Les bienfaits

- Stimule la microcirculation sanguine
- Élimine les peaux mortes
- Evite l'apparition de boutons et points noirs
- Évite les poils incarnés
- Rend la peau éclatante
- Rend la peau lisse et douce
- Permet aux soins cosmétiques d'être mieux assimilés par la peau
- Permet une meilleure tenue du maquillage

Ingrédients :

- 210 ml d'huile d'olive ou de tournesol
- 30g de soude caustique
- 65 ml d'eau distillée
- De l'huile essentielle de lavande
- Des fleurs de lavande fraîches ou séchées

Préparation :

- 1- Commencez par recouvrir le fond du moule avec des fleurs de lavande ; elles apparaîtront ainsi sur le dessus du savon lorsque vous démoulez le tout.
- 2- Versez la soude caustique dans le moule, puis l'eau distillée.
- 3- Versez ensuite l'huile dans une casserole et faites chauffer à feu doux, lorsqu'elle est chaude à 40°, retirez la casserole du feu et ajoutez le mélange réalisé précédemment.
- 4- Battez le tout avec un fouet jusqu'à obtenir un mélange épais semblable à du gel.
- 5- Avant que le mélange refroidisse, ajoutez 20 à 30 gouttes d'huiles essentielles de lavande, vous pouvez aussi rajouter de la lavande fraîche ou séchées puis remuez le tout.
- 6- Mélanger le tout dans le moule, couvrez le tout avec un linge pour le garder bien au chaud et assurer une bonne saponification.
- 7- Laissez reposer le contenu du moule jusqu'à ce qu'il refroidisse sans remuer ni faire bouger le moule. (Environ 12 à 14 heures).
- 8- Une fois que le mélange refroidi, vous pouvez démouler votre savon, veillez à le laisser dans un endroit frais et sec pour qu'il puisse continuer à durcir pendant un mois ou deux.



Savon naturel au miel



Les bienfaits

- Pouvoir cicatrisant
- Vertus apaisantes
- Qualités hydratantes

Ingrédients :

- 750 ml d'huiles d'olives vierge
- 250 ml d'huile de coco
- 1 pot de miel
- Lessive de soude avec un taux de soude de 30%

Préparation :

- 1- Versez 490 grammes d'huiles d'olive et 210 grammes d'huiles de coco dans un même récipient
- 2- Versez 314 de lessive de soude dans un autre récipient
- 3- Versez le récipient contenant la lessive de soude dans celui contenant les Huiles.
- 4- Ajouter entre 20 et 70 grammes de miel
- 5- Miser la mixture d'huiles, de miel, et de lessives de soude jusqu'à ce que la texture se solidifie. Environ 10 minutes
- 6- Placer le mélange dans des mini moules
- 7- Laissez reposer vos savons pendant 48h
- 8- Lorsque le savon durci il peut-être démoulé



Les crèmes et lotions



Crème pour le corps à l'huile végétale d'amande douce



Les bienfaits

- Nourrissante
- Régénérant, réparatrice cutanée
- Adoucissante, apaisante cutanée
- Cicatrisante
- Protectrice cutanée
- Vertus calmantes, anti-stress

Peut également être utilisée pour :

- Brûlures superficielles
- Cheveux sec, colorés, cassant, fourchus...
- Crevasses
- Cuir chevelu asséché ou irrité
- Démaquillage
- Démangeaisons, rougeurs
- Rides
- Vergetures

Ingrédients :

- 120 ml d'huile végétale d'amande douce
- 120 ml d'eau minérale ou d'eau de rose
- 4 cuillères à café de cire d'abeille
- 15 à 20 gouttes d'huiles essentielles (en option)

Préparation :

- 1- Dans un bol faire fondre au bain-marie la cire d'abeille dans l'huile végétale d'amande douce en tournant de temps en temps (le mélange doit devenir clair et homogène)
- 2- Hors du feu ajouter petit à petit l'eau minérale ou l'eau florale
- 3- Ajouter les gouttes d'huiles essentiels (aux choix)

❖ Un hydrolat est une eau florale issue de la distillation d'une plante ou d'une fleur à la vapeur d'eau



Crème pour le visage à l'huile végétale de jojoba



Les bienfaits

- Supprime les peaux mortes
- Nettoie les impuretés sur le visage
- Régénératrice
- Rétabli la sécrétion de sébum
- Combat l'acné
- Cicatrise la peau
- Nourrissante
- Tonifie la peau

Ingrédients :

- 2 cuillère à soupe d'hydrolat de votre choix (lavande, camomille...)
- 1 demie cuillère à café de fécule de maïs
- Huile végétale de jojoba

Préparation :

- 1- Mettez l'huile végétale de jojoba dans un bol
- 2- Ajouter progressivement l'hydrolat tout en mélangeant jusque ce que l'hydrolat soit bien intégré avec l'huile
- 3- Fouettez énergiquement le mélange
- 4- Ajouter ensuite la fécule de maïs et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène



❖ Un hydrolat est une eau florale issue de la distillation d'une plante ou d'une fleur à la vapeur d'eau

Crème adoucissante à l'huile végétale d'avocat



Les bienfaits

- Booste la production de collagène
- Lisse et assouplit la peau
- Vertus réparatrices
- Traite les peaux sèches
- Hydrate
- Protège des rayons du soleil
- Adoucissant

Ingrédients :

- 37 ml d'hydrolat (au choix)
- 5 ml d'huile végétale d'avocat
- Quelques gouttes d'huile essentielle (au choix)
-

Préparation :

- 1- Versez dans un bol l'huile d'avocat et ajouter les gouttes d'huiles essentielles
- 2- Mélanger le tout
- 3- Une fois le mélange bien homogène ajouter les 37 mml d'hydrolat

Lotion hydratante pour corps et visage à l'eau florale de rose de damas



Les bienfaits

- Tonifiante
- Hydratante
- Apaisante
- Régénérative
- Antibactérienne

Elle est adaptée aux personnes souffrant de problèmes affectifs, d'anxiété, de dépression ou de troubles du sommeil

Ingrédients :

- 100 ml d'eau florale de rose de damas
- 20 ml de gel d'aloe vera
- 10 ml de glycérine

Préparation :

- 1- Versez successivement l'eau florale, la glycérine dans un flacon
- 2- Fermez et secouez bien pour homogénéiser le tout
- 3- Ajouter le gel d'aloe vera, puis secouez, il va devenir plus épais et plus lourd.

Lotion nettoyante pour le visage à l'eau florale de bleuet



Les bienfaits

- Éclaire le teint
- Tonifie le tissu cutané
- Soulage les rougeurs, les irritations et les coups de soleil
- Apaise les yeux fatigués, irrités ou gonflés
- Aide à traiter les conjonctivites et les orgelets
- Anti-inflammatoire
-

Ingrédients :

- 50 ml d'hydrolat de bleuet
- 60 ml d'eau de rose ou d'eau minérale
- 10 ml de glycérine
- 5 ml de base moussante

Préparation :

- 1- Versez tout simplement les ingrédients un à un dans un flacon, puis secouez.

Voilà, Votre préparation est prête



CINALA Sarl – Entreprise d’entrainement pédagogique (EEP)
AFPA – 336 avenue de Chabeuil – BP19 – 26901 VALENCE
TEL : 04 75 82 30 61
E-Mail : cinala@euroentent.net
Capital : 240 000 € - RCS : 20130410 – Siret : 26410
N.I.I : FR31041026901 – Code APE : 7430Z

