



Le club DD passe crème

publié le 10/05/2021

les petites recettes

Sommaire :

- La recette à l'aloé
- Le liniment oléo-calcaire
- La complète
- Haleine fraîche
- Tendres gencives

Mardi dernier, nous avons exploré le thème des crèmes et du dentifrice avec les bénévoles du club. Et voici nos recettes :

Attention aux possibles allergies. Les huiles essentielles sont à manier avec précaution car elles sont très puissantes. Il vaut mieux mettre moins de gouttes ou les remplacer par des plantes séchées et mixées fines.

● La recette à l'aloé

Une noisette d'aloé vera et une d'huile de noisette ou d'amande douce suffisent pour ce gel très hydratant.

Préparer un flacon pompe avec 50 % d'aloé vera et 50 % d'huile. On peut ajouter 15 gouttes d'huiles essentielles. Par exemple :

- ▶ 5 de camomille + 5 de citron + 5 de géranium bourbon contre l'**acné**
- ▶ 10 d'immortelle + 5 de bois de rose (elles sont chères et **anti-rides**).

Astuce : les pharmaciens ont des guides des huiles essentielles qui permettent de faire un choix en fonction des besoins de la peau. Ces huiles sont puissantes et peuvent être toxiques mal utilisées. Il vaut mieux demander conseils ou ne mettre qu'une goutte.

● Le liniment oléo-calcaire

Mixer 50 % d'huile d'olive et 50 % d'eau de chaux jusqu'à homogénéité. Le mélange se conserve plusieurs semaines à température ambiante avec 5 gouttes d'huile essentielle de petit grain bigarade. On peut ajouter une huile essentielle différente pour le parfum. Cette lotion s'utilise pour protéger la peau de bébé et est très hydratante. Idéal par grand froid ou bricolage intensif.

et pour les dentifrices :

● La complète

- 3 cuillères à soupe d'huile de coco vierge
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude (abrasif, assainissant)
- 1 cc d'argile blanche ou de blanc de Meudon (- abrasif)
- 10 gouttes d'une ou plusieurs huiles essentielles de citron, menthe poivrée, origan ou de girofle si on a les dents fragile (attention, c'est très fort)

Mélanger et ajouter de l'eau si besoin.

● Haleine fraîche

- Une grande cuillère à soupe d'huile de coco
 - ½ cuillère à café de charbon végétal activé
 - 4 ou 5 gouttes d'huile essentielle
- Le charbon végétal est un allié pour la blancheur de vos dents.

● Tendres gencives

- 4 cuillères à soupe de gel d'aloé vera
 - 4 cuillères à soupe d'huile de coco
 - 2 cuillères à soupe d'argile blanche ou de blanc de Meudon
 - 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle
- Le gel d'aloé vera a des propriétés apaisantes, cicatrisantes et hydratantes qui feront du bien à vos gencives.

C'est très facile, très rapide, et surtout très efficace ! Vous pouvez vous amuser à toutes les tester.

Portfolio



Académie
de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.