

Mégamarimaxi

Les Mille et Une Astuces
et Recettes de grands-mères

Spécial beauté



Découvrez de nombreuses astuces et recettes de grands-mères pour sublimer votre peau, raviver l'éclat de vos cheveux, lutter contre la cellulite, les pellicules ou les cheveux gras, se relaxer dans un bain, raviver la couleur de son vernis à ongles ou de son mascara, en finir avec les odeurs de transpiration, lutter contre les signes du vieillissement... Dans cet e-book, je vous fais partager toutes mes recettes de grands-mères pour vous aider à prendre soin de vous et à être belle au quotidien en utilisant que des produits 100% naturels et peu coûteux. C'est bon pour vous, bon pour la planète et bon pour votre budget.

Licence et droits d'auteur

L'auteur s'est efforcé d'être le plus précis et le plus complet possible en rédigeant cet ouvrage. Il ne peut en aucun cas garantir que toutes les astuces décrites fonctionnent sur toutes les personnes. Bien que toutes les informations contenues dans l'ouvrage ont été vérifiées, l'auteur n'assume aucune responsabilité concernant les erreurs, les omissions, les interprétations erronées ou les mauvaises compréhensions.

Vous devez garder ce livre intact, comme vous l'avez reçu et respecter son copyright. Il est interdit de recopier, modifier ou distribuer ce livre.

Tous droits réservés. © 2014 Toute reproduction, même partielle du contenu ou de la couverture, par quelques procédés que ce soit est interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur.

L'auteur vous remercie par avance pour le respect de ces règles et vous souhaite une bonne lecture.

Avertissement

Cet ouvrage répertorie de nombreuses astuces et recettes à base de produits naturels. Mais avant de les utiliser, il est conseillé de respecter quelques précautions :

1. Si vous êtes allergique à un ingrédient ou enceinte ou si vous allaitez, il est conseillé de se renseigner sur la nature du produit à utiliser. En cas de doute, il est préférable de demander l'avis de votre pharmacien ou de votre médecin.
2. Evitez le cumul de remède, les interactions entre eux peuvent être dangereuses.
3. La peau et l'organisme des enfants sont plus fragiles que ceux d'un adulte. Soyez vigilant. Employez certaines recettes avec prudence chez les enfants, surtout en cas d'eczéma, d'insuffisance respiratoire, de maladie chronique et de maladie cutanée. L'usage des huiles essentielles n'est pas à utiliser sur les enfants de moins de 12 ans. Tous les produits à base de

menthe sont dangereux et peuvent causer des arrêts respiratoires, surtout chez les enfants de moins de 2 ans.

4. Respectez les consignes d'utilisation des huiles essentielles. En effet, les huiles essentielles sont des mélanges complexes très actifs. Leur ingestion peut irriter le système digestif et ne convient ni aux femmes enceintes, aux allaitantes et aux enfants. En usage externe, certaines huiles essentielles peuvent provoquer des réactions allergiques. Il est conseillé de faire un essai du produit sur une petite surface de la peau.
5. Les huiles essentielles ne doivent pas être appliquées sur une peau fragile ou qui a été récemment exposée au soleil.
6. Les huiles essentielles ne doivent jamais être utilisées pures, mais diluer avec des huiles végétales. Lors de leur utilisation, il faut veiller à respecter scrupuleusement les posologies et les modes d'absorption.
7. D'une manière générale, il est préférable de demander l'avis de votre pharmacien avant d'utiliser une huile essentielle.
8. Prenez bien soin de respecter les doses recommandées dans les recettes.

Introduction

Tous les fabricants de cosmétiques crient haut et fort que leurs produits sont naturels, car on trouve dans la nature et les plantes tous les actifs nécessaires à notre beauté. Prenons-les au mot et fabriquons nos propres produits de beauté naturels, comme le faisaient nos grands-mères, à base de produits naturels. Dans ce livre, vous apprendrez à confectionner des masques, des crèmes hydratantes, des baumes... avec des ingrédients simples judicieusement choisis. Réapproprions-nous ces petites recettes qui n'ont pas pris une ride, ces basiques de la beauté qui ont toujours fonctionné. Pour le plaisir de la découverte ou de la redécouverte, pour nous dépanner quand on a terminé son pot de crème miracle, voici de nombreuses astuces beauté 100 % naturelles. C'est bon pour la planète, bon pour nous et bon pour notre porte-monnaie.

Il faut savoir que nos grands-mères utilisaient déjà les recettes de ce livre pour se faire belles. Parfois, elles se concoctaient une petite potion, avec les

ingrédients qu'elles trouvaient dans le placard ou le frigo, pour réparer leurs ongles cassés, effacer les cernes sous leurs yeux, dégonfler leurs paupières, mettre en valeur leurs lèvres, lutter contre les pellicules, estomper la peau d'orange, gommer les rides... et bien d'autres choses encore.

Ici, je vous donne toutes les recettes de nos grands-mères. Vous verrez que je n'utilise aucun produit onéreux pour les réaliser et rien que des produits naturels. Avec ce livre, vous n'aurez plus besoin de crèmes coûteuses achetées en parfumeries pour retrouver de jolies mains ou effacer les rides exemple. Avec ce livre, vous vous ferez belle simplement, rapidement et surtout sans vous ruiner.

Apprenez à confectionner des produits naturels et profitez des bienfaits de la nature et des produits maisons. De la crème antirides, un baume à lèvres hydratant... je vous livre toutes mes recettes. Je vous montre comment lutter contre les ongles cassants, les mains moites, les cheveux secs... La plupart des produits utilisés se trouvent aisément dans le commerce ou sont déjà dans votre frigo, placard ou jardin.

Les lèvres

EXTRAIT

Beauté des lèvres

Les lèvres sont un atout essentiel de séduction qu'il faut savoir mettre en valeur naturellement. Les lèvres ont besoin d'une attention particulièrement. Le froid, une mauvaise hydratation, le soleil... peuvent les abîmer. Voici quelques conseils et recettes pour avoir toujours de belles lèvres.

Lèvres douces

Parfois, lorsque l'on met notre gloss, de vilaines peaux mortes peuvent apparaître sous le maquillage. Ce n'est pas très joli. Mais surtout, cela vous donne un aspect un peu négligé. Pour se défaire de ces affreuses peaux mortes, il suffit de réaliser régulièrement un gommage au niveau des lèvres. Et oui ! Le gommage n'est pas un acte qui se fait seulement sur la peau, les lèvres aussi ont le droit à leur gommage !

Pour cela, il suffit de frotter ses lèvres à l'aide d'une brosse à dents que l'on a préalablement pris

soin d'enduire d'huile d'amande douce. Ce geste est à reproduire au moins une fois par semaine.

Des lèvres pulpeuses

Qui n'a jamais rêvé avoir les lèvres pulpeuses d'Angéline Jolie ? Avant de recourir à la chirurgie esthétique, voici une astuce toute simple qui vous permettra, grâce au maquillage, de gonfler vos lèvres naturellement.

Pour cela, il suffit de sourire exagérément lorsque vous vous appliquez votre rouge à lèvres ou votre gloss. En effet, les lèvres seront étirées et le rouge à lèvres sera déposé sur toute la longueur. Cela donnera du volume à vos lèvres. A vous le sourire pulpeux !

Se fabriquer un baume à lèvres

Avec cette petite recette, vous oublierez les désagréments des lèvres sèches ou gercées.

Dans un récipient plongé au bain-marie, mélangez 2 cuillères à café de cire d'abeilles, 1 cuillère à café de jojoba, 1 cuillère à café d'huile d'olive et une cuillère à café d'huile d'argan. Cette mixture peut être appliquée aussi souvent que vous voulez sur vos lèvres, dès que vous les sentez sèches ou gercées. Et pour encore plus d'effet, appliquez-la le soir, juste avant d'aller au lit. Une bonne couche épaisse va hydrater vos lèvres en profondeur et dès le matin elles vont être infiniment douces.

En finir avec les lèvres gercées

Avec ma recette, rien n'est plus facile que de se concocter un baume à lèvres efficace et surtout très économique. Mieux qu'un baume à lèvres, puisque ma recette est un masque qui va hydrater vos lèvres en profondeur et va apaiser les lèvres gercées.

Prenez un yaourt nature. Ajoutez-y quelques gouttes de pamplemousse et remuez. Vous obtiendrez une mixture qu'il suffira d'appliquer sur vos lèvres et de laisser poser pendant 30 minutes avant de rincer à l'eau tiède.

Des lèvres douces

Voici une astuce très simple et efficace pour avoir toujours des lèvres soyeuses toute la journée.

Tous les matins, versez une petite quantité de bicarbonate de soude sur votre brosse à dents. Humidifiez-vos lèvres avec un peu d'eau et brossez-les avec la brosse à dents.

Beaume a lèvres naturel

Vos lèvres sont gercées et abîmées. Pour qu'elles retrouvent toute leur douceur, il suffit de fabriquer une petite mixture maison rien qu'avec des produits naturels.

Dans un récipient, mélangez 1 cuillère à café d'huile de tournesol avec 20 g de cire d'abeille préalablement émiettée. Y ajouter 2 gouttes d'huile

essentielle de citron, 2 gouttes d'huile essentielle de lavande et le jus d'un demi-citron. Faites chauffer le tout au bain-marie pendant 3 minutes tout en remuant. Laissez refroidir et transvasez la mixture dans un pot hermétique. Ce mélange pourra être gardé pendant 3 mois. Tous les matins, il vous suffira de l'appliquer sur vos lèvres.

Rappel: il est indispensable de bien lire les instructions avant d'utiliser les huiles essentielles.

Crème réparatrice maison

Vos lèvres ont tendance à devenir sèches rapidement et cela n'est pas très joli. Voici une petite recette de nos grands-mères pour préparer une crème réparatrice naturelle.

Prenez un pot muni d'un couvercle, versez-y 1 goutte d'huile essentielle de citron, 1 goutte d'huile essentielle d'orange, 1 cuillère à café de crème fraîche épaisse et 1 cuillère à soupe de miel liquide. Mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse. Hydratez vos lèvres avec ce baume maison. Cette préparation peut être conservée pendant 6 jours au frigo.

Faire ressortir des lèvres fines

Vos lèvres sont fines et vous aimeriez les mettre en valeur, sans pour autant utiliser un rouge à lèvres. En effet, se maquiller est tout un art qui est régi par certaines règles. Si vos yeux sont maquillés, vos lèvres

doivent rester naturelles. Difficile à respecter lorsque l'on a des lèvres fines. Voici une petite astuce qui vous permettra de les faire ressortir sans trop les maquiller.

Avec un crayon beigne clair-rosé, de la même teinte que la peau de votre visage ou légèrement plus clair, dessinez le contour de votre bouche et estompez le tracé vers l'extérieur. Cela va automatiquement donner l'impression de lèvres plus épaisses.

EXTRAIT

Les angles

EXTRAIT

