



Créez vos cosmétiques bio

 Télécharger

 Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Créez vos cosmétiques bio

Sylvie Hampikian

Créez vos cosmétiques bio Sylvie Hampikian

Hygiène, beauté et bien être, chez soi ! Ce guide d'initiation à la cosmétique « maison » nous donne toutes les clés pour réaliser des produits naturels et respectueux de notre peau. À l'appui, des recettes faciles, toutes testées par l'auteur et à décliner à l'infini !

Au sommaire :

Les bases actives : Les huiles végétales (huiles de base, huiles riches, guide d'achat, propriétés et usages) - Les macérats

Autres bases indispensables : Gel d'aloès - Le yaourt - L'oeuf - Le vinaigre - Les farines - Les argiles

Les actifs naturels : Les huiles essentielles - Les hydrolats et les eaux florales - Les plantes aromatiques et les fleurs - Les fruits et légumes - Le miel et autres cadeaux des abeilles - Compléments alimentaires et produits divers

Préparez vos cosmétiques bio : Bien débuter en toute sécurité

Produits et soins pour le visage : Démaquillants express et laits démaquillants - Les lotions - Les baumes et les crèmes - Les huiles pour le visage - Le "micro-hammam" facial - Les gommages (exfoliants naturels et produits gommants) - Les masques - Soins pour ados et peaux jeunes (peau normale, mixte, sèche, mature, grasse, à tendance acnéique, sensible, couperosée)

Les soins du corps au naturel : La toilette (bases lavantes, gels douche, savons parfumés) - Le bain et les sels de bain - Les huiles corporelles - Les laits corporels - Les déodorants - Les soins des mains et des ongles - Les soins des pieds - L'épilation - Ingrédients pour les soins du corps

Les soins capillaires : Soins lavants et shampoings - Huiles capillaires aromatiques - Masques capillaires - Eaux de rinçage et eaux capillaires - Ingrédients pour les soins capillaires

192 pages ; (15 x 21 cm) ; nombreuses illustrations en couleurs .

 [Télécharger Créez vos cosmétiques bio ...pdf](#)

 [Lire en ligne Créez vos cosmétiques bio ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Créez vos cosmétiques bio Sylvie Hampikian

192 pages

Extrait

Extrait de l'introduction :

Une solution simple et économique

Créer ses propres cosmétiques maison est une démarche beaucoup moins compliquée qu'on ne le croit. Grâce à une sélection de recettes faciles et d'ingrédients simples et naturels, vous pourrez préparer vos produits d'hygiène et de beauté le plus souvent en moins de 10 minutes. Vous pourrez même préparer des soins express, tout simplement au creux de votre main...

De plus, vous n'aurez pas besoin d'un investissement de départ important, que ce soit pour le matériel ou les ingrédients. Vous trouverez pratiquement tout dans votre cuisine ! Et si un ingrédient vous manque, de nombreuses variantes vous sont proposées pour chaque type de soin. Globalement, vous ferez vite des économies, car vous ne paierez que les ingrédients, pas les campagnes publicitaires coûteuses. En préparant vos produits au gré des saisons et en utilisant les fleurs, les fruits et les plantes de votre jardin ou les herbes glanées au fil de vos promenades, vous bénéficieriez ainsi de l'efficacité intacte des produits frais.

Présentation de l'éditeur

De véritables trésors de beauté se nichent dans votre cuisine : huiles végétales, miel, yaourt, fruits de saison, légumes... Les fleurs et les simples du jardin constituent également des alliées fidèles de votre peau et de votre bien-être. Associez-leur la puissance des huiles essentielles, la polyvalence du gel d'aloès ou la douceur des argiles, et vous créerez pour vous et votre entourage des cosmétiques naturels et efficaces adaptés aux besoins de chacun.

Il suffit avant tout de choisir avec soin les ingrédients qui vous conviennent dans les sélections proposées et d'appliquer les principes de base exposés dans cet ouvrage. De nombreuses recettes, destinées aux soins du visage, des cheveux et du corps, vous y aideront.

Naturels, bio et économiques, vos cosmétiques maison préserveront votre santé sans nuire à l'environnement, et vous aurez le plaisir incomparable de pouvoir varier leur composition à l'infini en toute sécurité.

Sylvie Hampikian est expert en pharmaco-toxicologie. Son activité professionnelle l'a amenée à travailler notamment sur les actifs naturels. Elle pratique la cosmétique naturelle depuis une vingtaine d'années.

Biographie de l'auteur

Sylvie Hampikian est expert en pharmaco-toxicologie. Son activité professionnelle l'a amenée à travailler notamment sur les actifs naturels. Elle pratique la cosmétique naturelle depuis une vingtaine d'années.

Download and Read Online Créez vos cosmétiques bio Sylvie Hampikian #VSPDKR8YG1U

Lire Créez vos cosmétiques bio par Sylvie Hampikian pour ebook en ligneCréez vos cosmétiques bio par Sylvie Hampikian Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Créez vos cosmétiques bio par Sylvie Hampikian à lire en ligne.Online Créez vos cosmétiques bio par Sylvie Hampikian ebook Téléchargement PDFCréez vos cosmétiques bio par Sylvie Hampikian DocCréez vos cosmétiques bio par Sylvie Hampikian MobipocketCréez vos cosmétiques bio par Sylvie Hampikian EPub

VSPDKR8YG1UVSPDKR8YG1UVSPDKR8YG1U