



Donner des cadeaux sains et naturels

Sylvie Demers
Naturopathe-herboriste

Offrir des cadeaux est parfois un véritable casse-tête. On court dans les magasins à la recherche de l'objet parfait, on fouille sur Internet pour trouver une idée géniale, on organise un remue-méninges pour connaître les goûts et les préférences de chacun... Cette année, prenez donc un raccourci!

Voici des recettes super faciles à faire, qui s'offrent bien à un homme, à une femme ou à un enfant. Astuces de fabrication : Choisir des ingrédients de première qualité. Bien nettoyer les ustensiles et les accessoires utilisés ainsi que les mains. Conserver les produits dans un endroit frais, sombre et sec. Récupérer les bouteilles, les pots et les contenants décoratifs. Au besoin, doubler les recettes. Poser sur les produits des étiquettes où le mode d'emploi est inscrit. Décorer les contenants au gré de son imagination.

Bain moussant

375 ml (1 1/2 tasse) de savon à vaisselle doux, non parfumé, ou de savon neutre pour les mains

375 ml (1 1/2 tasse) d'infusion concentrée de plantes telles que menthe, camomille ou lavande

30 gouttes d'huile essentielle au choix

Verser tous les ingrédients dans une bouteille et agiter pour bien amalgamer. Verser la quantité désirée sous le jet d'eau chaude durant le remplissage du bain.

Baume à lèvres au chocolat

60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive

15 ml (1 c. à soupe) de cire d'abeille râpée

5 ml (1 c. à thé) de poudre de cacao

Combiner l'huile et la cire d'abeille dans une casserole. Chauffer jusqu'à ce que la cire soit fondue. Retirer du feu, ajouter la poudre de cacao et brasser pour dissoudre complètement. Verser dans de petits pots et laisser refroidir avant de mettre les couvercles. Appliquer souvent au cours de la journée.

Crème douceur pour la peau

60 ml (1/4 tasse) d'eau distillée ou d'eau de source

1 sachet de tisane de camomille

5 ml (1 c. à thé) de cire d'abeille râpée

60 ml (1/4 tasse) de beurre de cacao

80 ml (1/3 tasse) d'huile d'olive

15 gouttes d'huile essentielle de lavande

Préparer une infusion concentrée avec un sachet de camomille et de l'eau. Filtrer et réserver. Dans la partie supérieure d'un bain-marie, chauffer la cire d'abeille, le beurre de cacao, l'huile d'olive et l'huile essentielle en brassant doucement, jusqu'à ce que la cire soit fondue. Retirer du feu. Ajouter lentement l'infusion de camomille dans cette préparation en fouettant jusqu'à l'obtention d'une consistance de mayonnaise. Verser dans de petits pots et laisser refroidir complètement avant de fermer. Mettre une petite quantité du produit sur la peau, matin et soir, et masser. Se conserve de 3 à 6 mois.

Joyeuses fêtes!

