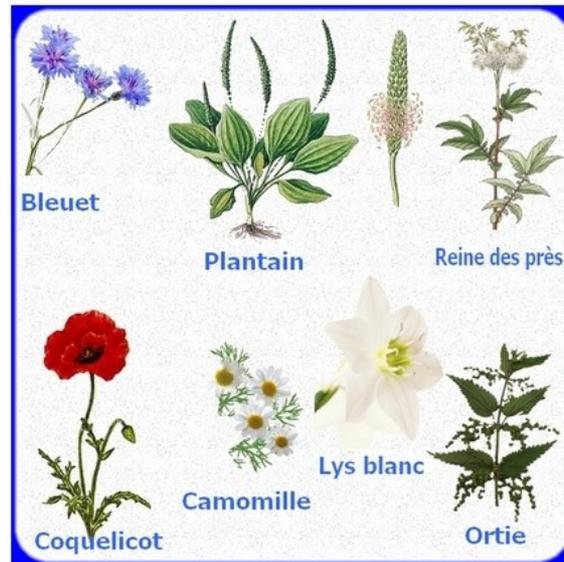


## Soins par les plantes



### Lotion antirides au coquelicot :

Propriétés adoucissante, et lotion pour combattre les petites rides. Faire infuser durant quelques minutes, dans un litre d'eau venant de bouillir, 20g de pétales de coquelicot fraîchement cueillis. Cette lotion, qui se conserve quelques jours au froid, s'utilisera pour rincer le visage, matin et soir.

### Lis blanc après-soleil :

Cueillir une bonne poignée de pétales de lis blanc et les placer dans un récipient en verre transparent à large ouverture, et ajouter 0,5 l d'huile d'amande douces. Laisser macérer une dizaine de jours, en

plaçant le récipient au soleil et en le remuant régulièrement. Pressez et filtrez. Appliquez cette huile plusieurs fois par jour sur les coups de soleil.

#### Reine-des-près anti-cellulite :

faites sécher 50g de fleurs de reine-des près à l'ombre. Ensuite, plongez-les dans 1 l d'eau venant de bouillir, couvrez, laissez infuser 10 min puis filtrez. Cette tisane se prend à raison de 3 - 4 tasses par jour, en cure de 3 semaines, renouvelable après une semaine d'arrêt du traitement.

#### Après-shampooing à la camomille :

Pour donner à vos cheveux de beaux reflets dorés, rien ne vaut l'infusion de camomille, sauvage ou cultivée. Laissez bouillir 100g de fleurs de camomille, fraîches ou séchées, dans 1 l d'eau durant une vingtaine de minutes, puis filtrez le tout, Rincez les cheveux avec cette infusion, après les avoir lavés.

#### Pansement naturel au plantain :

Cueillez une feuille de plantain, rincez-la et froissez-la entre vos doigts après l'avoir essuyée. Frottez-en la peau lorsqu'elle est irritée par des piqûres d'ortie ou d'insectes. La douleur disparaîtra comme par

enchantement. Ou appliquez la feuille froissée en compresse sur une plaie, cela évitera l'infection et favorisera la cicatrisation !

#### Masque de beauté au bleuet :

le masque au bleuet raffermi et tonifie la peau du visage. Récoltez une bonne poignée de fleurs, broyez-les au pilon dans un mortier. Ajoutez 20 cl de crème fraîche et le jaune (pour peaux sèches) ou le blanc (pour peaux grasses) d'un oeuf. Appliquez ce masque et laissez-le agir durant 1/4 d'heure. Pour augmenter encore l'efficacité, rincez ensuite la peau avec une décoction de fleurs de bleuet séchées (20g par litre d'eau).

#### Ortie antioxydants :

Diurétique et dépurative, l'ortie est également antioxydant. Essayez donc le jus de jeunes feuilles fraîches, obtenu avec la centrifugeuse. Mais à boire avec modération : 5 à 10 ml par jour maximum. Et à mélanger avec un jus de carotte, par exemple, pour en augmenter les vertus et en améliorer le goût. Sachez cependant que le jus d'ortie frais ne se conserve que quelques heures.



Donner de l'épaisseur  
aux cheveux

Quand on veut donner du volume aux cheveux,  
on peut concocter un mélange naturel maison efficace.  
Il faut mélanger le jus d'un citron avec celui d'une orange,  
le mettre dans un vaporisateur et utiliser comme une laque à cheveux.



<http://www.trucsdegrandmere.com/>



## Nettoyer une peau sèche

Quand la peau du visage est sèche, on peut la nettoyer avec un produit fait maison qui est en plus très naturel. Il faut mélanger de l'huile d'olive avec de l'huile de sésame. Faire moitié moitié et mettre sur un coton à démaquiller. Passer sur le visage puis rincer avec de l'eau de rose. Alternier avec un démaquillant autre au quotidien.

