



ANNE CHERBUIN-KECKEIS

# Des produits « faits maison »... quel bonheur !

La nature, les fruits de la terre, l'aromathérapie, entre autre, sont d'énormes cadeaux qui nous entourent et nous veulent du bien. En cette période hivernale, régulièrement sujette au stress, à la déprime et petits bobos, je vous propose quelques recettes à offrir ou à vous offrir pour de petites pauses cocooning bien méritées, revigorantes et si agréables à fabriquer et à utiliser.

Tout d'abord, imaginons-nous en début de soirée après une longue journée laborieuse...

Commençons par un bain qui va vous permettre de vous délasser, physiquement, intellectuellement et psychologiquement. Celui-ci vous procurera un sommeil paisible et régénérateur tout en ayant la peau douce et confortable !

### Sachet-tisane pour bain bienfaisant

- Hâchez 1/4 de tasse de feuilles de romarin (anti-douleur et tonique circulatoire)
- 1/4 de tasse de feuilles de sauge (euphorisant et relaxant)
- Ajoutez 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine (adoucissant pour la peau)

Posez ces ingrédients dans une gaze et nouez-la avec son contenu autour du robinet de votre baignoire. Tirez l'eau du bain et laissez infuser.



Lorsque vous entrez dans le bain, vous pouvez défaire le noeud, le refaire et le prendre avec vous dans l'eau en serrant de temps à autre sur votre peau le sachet pour en récolter encore les vertus de manière concentrée.

Vous pouvez également faire de jolis cadeaux en remplissant un beau bocal, orné d'une étiquette explicative, de sachets portion-bain qui raviront ceux et celles qui les recevront ! Attention au fait que, dans ce cas-là, vous devrez utiliser du romarin et de la sauge parfaitement séchés pour ne pas risquer que les sachets moisissent dans le bocal.

Avant de tomber dans les bras de Morphée, prenez le temps de lire quelques pages d'un livre méditatif ou un chaleureux roman dans une douce atmosphère créée par une bougie parfumée au pied du lit pour un moment de pur plaisir !

### Bougies à réchaud parfumées de qualité

Il est tout à fait possible de parfumer des bougies à réchaud de manière très simple et rapide. Il vous suffit de poser sur une table la quantité de bougies à parfumer.



Allumez-les et attendez que toutes leurs surfaces soient liquéfiées. Lorsque c'est le cas, éteignez-les et ajoutez à chacune d'elle une goutte d'une essence parfumée de qualité et mélangez-la délicatement dans la cire liquéfiée à l'aide d'un cure-dents. Faites-les refroidir et sécher. Elles sont prêtes à être utilisées en parfumant l'endroit où elles se trouvent.

Le lendemain matin, après avoir bien nettoyé votre peau à l'eau fraîche, profitez d'utiliser une crème de jour très complète qui vous accompagnera délicatement, toute la journée, en protégeant efficacement votre peau.

### Crème de beauté pour Madame

Dans un pot de crème neutre de 50 ml, ajoutez :

- 2 gouttes d'huile essentielle de bois de santal
- 2 gouttes d'huile essentielle de géranium
- 2 gouttes d'huile essentielle d'encens
- 1 goutte d'huile essentielle de palmarosa



Collez avec un bout de scotch, 2 cure-dents ensemble. Mélangez bien et votre crème de jour est prête ! Si vous transvasez votre crème dans un pot, ce dernier devrait être idéalement opaque et sombre. Les huiles essentielles utilisées dans cette recette vont

s'occuper de l'hydratation, de la pureté et de la tonicité de la peau, ainsi que de lui donner de l'éclat et aider pour les rides et un éventuel souci de couperose.

Durant la journée, vous serez ravies, en ouvrant certaines de vos armoires et/ou en traversant votre intérieur d'hummer les pommes d'ambres posées ici et là pour parfumer, purifier et décorer, de manière naturelle et charmante.

### Pommes d'ambre

Beaucoup de personnes ne font plus de pommes d'ambre, déçues du fait qu'il y a presque toujours une quantité d'oranges qui pourrit. Il y a une astuce qui existe et avec laquelle vous n'aurez plus aucun souci avec vos pommes d'ambre. Elles seront réussies à tous les coups et dureront des années.

Piquez bien régulièrement dans l'écorce de l'orange les clous de girofle en faisant des lignes bien régulières et serrées. Si vous utilisez une aiguille à tricoter pour faire les trous et que vous avez un dé de couturière à l'index pour enfiler les clous de girofle, cela ira vite !



Lorsque vos oranges sont bien recouvertes, roulez-les dans le mélange suivant :

- 15 g de clous de girofle en poudre
- 50 g de cannelle en poudre
- 15 g de mélange pour pains d'épices
- 15 g de poudre de racine d'iris (fixatif)

Secouez le surplus. Votre pomme est prête ! Cette recette convient pour 3 oranges. En séchant, les clous, avec l'aide de ce délicieux mélange, momifient littéralement le fruit tout en lui donnant un parfum merveilleusement ambré. Ce mélange peut être conservé dans une boîte métallique.

Après plusieurs mois, lorsque ce sera le moment, vous pourrez à nouveau la rouler dans ce mélange odorant et fixateur et la réutiliser encore et encore !

Voilà, j'espère vous avoir donné envie de tester ces recettes qui vont vous apporter un réel bien-être à plusieurs niveaux et à tous ceux qui en bénéficieront ! Belles créations à vous !

Anne Cherbuin-Keckeis

www.crea-anne.ch