

LE GUIDE TERRE VIVANTE

de la **beauté au naturel**

On sait aujourd'hui que les produits de beauté conventionnels sont pour la plupart chimiques et nocifs pour la santé. Or il existe de nombreux ingrédients naturels qui les remplacent avantageusement et que l'on peut associer et appliquer très facilement, en toute quiétude. Alors, pour utiliser des **produits de beauté 100 % sains et bio, sans se ruiner, autant les faire soi-même**, grâce aux **150 recettes** présentées dans ce guide !

- Pour **le visage et le corps**, avec des ingrédients simples comme les huiles végétales, les huiles essentielles, les argiles, la cire d'abeille, le yaourt, le miel..., on peut préparer des **laits nettoyants, crèmes hydratantes, masques tonifiants, huiles de jouvence, gels douches, parfums...** pour toutes les peaux, jeunes ou matures, grasses ou sèches, féminines ou masculines !
- Côté **soins capillaires, les shampoings, rinçages, masques et colorations** préparés à partir de plantes aux actifs lavants, tonifiants ou colorants traitent et embellissent en douceur tous les types de cheveux.
- Les **savons à froid** sont très simples à fabriquer à partir des ingrédients de base : soude caustique, graisse et eau. Ils sont ainsi complètement naturels et adaptés aux différents types de peaux et d'usages : **savons lavants, démaquillants, de rasage, spécial bambins, peaux fragiles...**

Les recettes sont expliquées de façon détaillée, avec de nombreux pas à pas, en indiquant les règles de base pour **une hygiène et une conservation des produits irréprochables**. On pourra ainsi aisément garnir les étagères de sa salle de bain avec des produits sains, économiques, faciles et rapides à réaliser.

Les produits de beauté « faits maison » : une façon agréable de protéger sa santé... et la planète !

Depuis 35 ans, la **Scop Terre vivante** édite des livres d'écologie pratique, ainsi que le magazine *Les 4 Saisons du jardin bio*. Terre vivante a également créé des jardins écologiques en Isère, proposant des stages pratiques.



9 782360 981793

29,90 €



www.terrevivante.org