

# bien-être

## Spa maison !

# Faire ses boules de bain parfumées

Envie de jouer aux apprenties sorcières dans sa salle de bains ? Par ici les recettes !

**La recette de base.** Pour environ 10 bombes de bain, on mélange 220 g de bicarbonate de soude alimentaire, 110 g d'acide citrique en poudre (disponible en magasin bio) et 110 g de Maïxena®. On fouette l'ensemble. On vaporise ensuite très délicatement sur ce mélange les différents parfums naturels que l'on a créés (voir tableau ci-dessous). Puis on façonne les boules à l'aide de petits moules en silicone à pâtisserie. On tasse bien et on laisse reposer une nuit avant utilisation.

MEMO À MAÏX, LA MARQUE DE COSMÉTIQUES DIY (WWW.COSMETICS.COM)



25 gouttes d'extrait bio de vanille à acheter au rayon alimentaire



3 cuillères à café d'huile d'amande douce



1 petit verre à moutarde d'eau



20 gouttes d'huile essentielle d'orange douce



3 cuillères à café d'huile de nigelle



1 petit verre à moutarde d'eau



20 gouttes d'huile essentielle de lavande vraie



3 cuillères à café d'huile d'amande douce



1 petit verre à moutarde d'eau



20 gouttes d'huile essentielle de romarin officinal



3 cuillères à café d'huile d'amande douce



1 petit verre à moutarde d'eau



## Encore plus de recettes...

...dans « Ma Bible de la slow cosmétique » (éd. Leducs), par Julien Kalbeck, fondateur de la Slow Cosmétique.



### La boule spécial kids

Avec l'huile d'amande douce et l'extrait bio de vanille alimentaire, on protège la peau fragile des enfants et on minimise le risque d'irritation et de rougeurs. Pour un effet wowou, on lui choisit un moule de la forme de son héros préféré.

### La boule belle peau

Très aromatique, la nigelle, également appelée curmin noir, est parfaite pour apaiser et soigner la peau. Pour une version surprise, on cache un mini bijou à l'intérieur de la boule de bain. Top pour un cadeau dernière minute.

### La boule 100% relaxante

Parfaite pour toute la famille (le pouvoir relaxant de la lavande fonctionnant aussi à merveille sur les enfants). On peut ajouter 1 cuillère à café de fleurs de lavande séchées au fond du moule pour buler dans des pétales.

### La boule anti-coup de froid

On quitte ses vêtements glacés et on plonge dans un bain revigorant grâce aux huiles essentielles de romarin officinal. Pour accentuer le parfum, on peut remplacer l'huile d'amande douce par de l'huile de nigelle.