

SOMMAIRE

Préface	7	Un regard lumineux	47
Les Bases	9	Gommage douceur	48
Le soin pour la peau	10	Crème démaquillante	51
Une peau éclatante	14	Pastilles aux herbes	52
Quel type de peau avez-vous ?	18	Masque purifiant	55
10 conseils simples	20	Masque hydratant	56
Les matières premières	24	Masque détoxifiant	58
Avant de commencer	32	Masque antioxydant	61
Les Recettes	39	Masque brillance	62
Pour le visage	40	Sérum 100 % éclat	65
Le nettoyage à l'huile	42	Baume pour les yeux	66
Tonique aux herbes	44	Hydratant intense	68
		Hydratant léger	71
		Baume au beurre de cacao	73
		Brillant à lèvres coloré	74
		Soins douceur	76
		Huile pour bébés	77
		Baume pour bébés	77
		Pour le corps	78
		Gingembre et citron vert (gommage) .	80
		Menthe et romarin (gommage)	83
		Sucre et pamplemousse (gommage)...	84
		Gel-douche 100 % éclat	87
		Huile pour le corps	88
		Beurre pour le corps	90
		Lotion pour le corps 100 % éclat	93
		Déodorant aux herbes	94
		Baume réparateur	97
		Lavande-menthe (huile dépilatoire) ...	98
		Gommage pour les pieds	101

Jour de détox	102
Velouté de potiron	103
Ratatouille	103
Bain et bien-être	104
Huile de bain	106
Sels de bain	109
Pralines de bain	111
Petites barres de massage	112
Baume SOS	115
Spray d'oreiller	117
Glossaire	118
Tableau récapitulatif des ingrédients	120
Tableau récapitulatif des huiles essentielles	122
Index	124
Annexes	126