



Déodorant



ZERO
WASTE

Comment faire

1. Rendez l'huile de coco liquide. Il suffit de la remuer dans le bol. Faites-le "au-bain-marie" lorsque l'huile de coco est vraiment trop solide.
2. Mixez uniformément le bicarbonate de soude et l'amidon. Ajoutez une partie de l'huile de coco liquide (pas tout en même temps pour mieux contrôler la consistance).
3. Mixez bien le tout jusqu'à ce que obtenir une pâte souple et crémeuse. Ajoutez plus d'huile de coco si nécessaire.
4. Enfin (facultatif), ajoutez 5 à 10 gouttes maximum d'huile essentielle pour le parfum.
5. Remplissez la crème déodorante dans un pot - c'est fait !
6. Pour l'utiliser, prenez simplement une quantité de la taille d'un pois avec votre doigt. Appliquez-la sous les aisselles et laissez-la pénétrer pendant 30 à 60 secondes (n'oubliez pas de le faire pour éviter les taches de graisse sur les vêtements).

Ingrédients

- 3 cuillères à café d'huile de coco
- 2 cuillères à café de bicarbonate de soude
- 2 cuillères à café de fécule de maïs (Maïzena)
- pour le parfum : 5 à 10 gouttes maximum d'huile essentielle (100 %) - telle que : Lavande, orange, pamplemousse ou encore eucalyptus.

Aussi :

- Bol
- Cuillère
- Petit verre

Conseils

Tu peux trouver du bicarbonate de soude au rayon pâtisserie, en pharmacie ou en ligne.

Pourquoi ces ingrédients ?

>> L'huile de coco contient beaucoup d'acide laurique, qui a un effet antibactérien et anti-inflammatoire. Elle protège la peau des bactéries, des germes et des champignons. La sueur très fraîche ne sent pas du tout. Mais pourquoi commence-t-elle à sentir si mauvais ? C'est parce que les bactéries la dégradent, et c'est exactement ce que fait l'huile de coco.

>> Le bicarbonate de soude a également un effet antibactérien et constitue un ingrédient important dans de nombreuses recettes de déodorants maison. Si tu n'as pas encore de bicarbonate de soude dans la maison, tu devrais absolument consulter la liste des utilisations polyvalentes de ce petit remède miracle.

>> L'amidon est utilisé pour épaissir. Si tu te sens d'humeur expérimentale, tu peux aussi essayer la recette avec de la cire d'abeille, de la cire de carnauba ou de la cire de jojoba.

>> Les huiles essentielles sont fantastiques pour le parfum et tu es libre d'expérimenter. Cependant, il y a certaines huiles essentielles qui sont particulièrement bonnes pour les déodorants, notamment l'huile de lavande, l'huile de sauge et la sauge sclérée.



Détergent

Comment faire

Pour deux litres de détergent (moins de 1CHF !)

1. Râpez le savon blanc avec une râpe de cuisine ou coup-le en petits morceaux (tu peux aussi acheter du savon blanc en paillettes).
2. Vers l'eau dans une casserole.
3. Ajoute la soude et le savon de Marseille râpé, remue avec un fouet et fais bouillir brièvement jusqu'à ce que tout soit dissous. Une marmite haute en acier inoxydable est la plus adaptée pour cela (mousse !).
4. Laisse reposer pendant une heure, puis fais bouillir à nouveau brièvement en remuant.
5. Laisse reposer encore 6-24 heures, le mélange va s'épaissir, voire se solidifier en surface selon le savon utilisé. Remuer et chauffer à nouveau jusqu'à ce que tout soit à nouveau liquide.
6. Laisse refroidir et ajoute de l'huile essentielle (facultatif)
7. Verse le détergent fini dans des bidons ou des bouteilles à l'aide d'un entonnoir.

*Le rebouillage (étapes 4 et 5) est facultatif. Il permet aux ingrédients de se combiner encore mieux et au détergent fini de se tasser encore moins. De toute façon, si tu secoues vigoureusement le produit avant chaque utilisation, tu peux aussi économiser l'énergie nécessaire pour le faire bouillir à nouveau.

Informations additionnelles

Le détergent produit de cette manière remplace facilement des produits très publicisés, il est très efficace et aussi totalement respectueux de l'environnement. Il s'utilise comme les autres détergents liquides. Environ 150-200 ml de détergent suffisent pour un lavage normal. Pour le linge blanc, tu peux ajouter 1 à 2 cuillères à café de bicarbonate de soude dans la machine pour maintenir la blancheur et éviter le grisonnement.



ZERO
WASTE

Ingrédients

- 4 cuillères à soupe de soude de lavage (soude pure / carbonate de sodium)
- 30 g de savon caillé
- 10 gouttes d'huile essentielle (lavande, citronnelle par exemple)
- 2 litres d'eau

Egalement nécessaire :
Bidons ou bouteilles pour le stockage

Conseils

Le soda ou la soude est l'un des produits ménagers les plus utiles. Qu'il s'agisse de nettoyer des surfaces ou du linge sale, de détartrer ou de nettoyer des canalisations bouchées, la soude remplace de nombreux produits spéciaux coûteux.



Pastilles pour Lave-vaisselle



ZERO WASTE

Comment faire

1. Mixez tous les ingrédients secs ensemble.
2. Ajoutez progressivement l'eau (qui peut être légèrement bouillonnante) ou l'alcool au mélange de poudre et mélangez le tout.
3. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des huiles essentielles.
4. Vous pouvez maintenant former des boules avec une cuillère / remplir des moules (à glaçons) et les laisser sécher. Jusqu'à 24h jusqu'à ce qu'il soit vraiment solide.
5. Pressez délicatement les tablettes hors du moule et conservez-les au sec dans une boîte.

On utilise une tablette par cycle de rinçage. Vous pouvez aussi omettre l'eau ou l'alcool et n'utiliser que le mélange de poudre. De cette façon, vous n'avez pas besoin d'attendre 24 heures.

Conseils

Les sodes à lessive peuvent être achetées en pharmacie ou en ligne, tout comme la poudre d'acide citrique. Tu peux trouver du bicarbonate de soude au rayon boulangerie, en pharmacie ou en ligne.

Préparer d'abord une petite quantité et tester la poudre pendant quelques lavages. En fonction de la dureté de l'eau et du degré de salissure, la quantité de chaque ingrédient peut être ajustée.

Ingrédients

- 100 g de soude de lavage*
- 100 g de bicarbonate de soude
- 70 g d'acide citrique
- 130 g de sel de table
- 10-20 gouttes d'huile essentielle de ton choix (par exemple citron, eucalyptus ou arbre à thé)
- 30 g d'eau (mieux vaut l'alcool)

Aussi nécessaire

- Bol
- Moule en silicone ou moule à glaçons

*également appelé carbonate de sodium ou soude pure



Eau/tonique après-rasage



Basé sur l'alcool

(Pour 40 ml)

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble.
2. Remplir l'après-rasage fini dans le récipient de ton choix pour le conserver.

La forte teneur en alcool permet de conserver le mélange pendant plusieurs mois. Pour éviter d'endommager ta peau, tu dois utiliser un tonique pour le visage avec de l'alcool régulièrement, mais pas quotidiennement.

Version plus douce

(Pour 50 ml)

Verser tous les ingrédients dans le récipient de ton choix à l'aide de l'entonnoir. Secouer plusieurs fois pour mélanger.

Ce tonique et après-rasage à base de vinaigre de cidre de pomme convient à tous les types de peau. Il peut également nourrir ta peau après le nettoyage. Tu dois secouer brièvement le mélange avant chaque utilisation. Stocké dans un endroit frais et sombre, l'après-rasage se conserve pendant environ deux à trois semaines.

Si tu trouves qu'il est trop fort, tu peux prendre plus d'eau (distillée) et moins de vinaigre.

Version très douce

(Pour 35 ml)

Mélanger les ingrédients dans un petit récipient en verre et mélanger. L'après-rasage peut se conserver pendant plusieurs mois à température ambiante.

Ingrédients

Avec de l'alcool

- 10 ml d'alcool à 40% (par exemple vodka, rhum ou gin)
- 30 ml d'eau
- 4-6 gouttes d'huile essentielle

Version plus douce

- 25 ml de vinaigre de cidre de pomme
- 15 ml d'eau d'hamamélis (Produit de soin obtenu par distillation à la vapeur des feuilles de l'hamamélis. Il contient des principes actifs apaisant la peau et soulageant les démangeaisons. Disponible en pharmacie ou en ligne).
- 4-6 gouttes d'huile essentielle

Version très douce

- 4 cuillères à soupe d'eau d'hamamélis
- 2 cuillères à soupe de gel d'aloé vera naturel
- 4-6 gouttes d'huile essentielle

Aussie:

- Une huile essentielle de soin au choix (bergamote, bois de santal, bois de cèdre ou cyprès pour les parfums masculins, lavande ou orange pour une note plus féminine)
- Un petit flacon en verre avec une ouverture étroite ou un flacon en verre avec un atomiseur comme celui-ci Un entonnoir adapté
- Un entonnoir adapté



Nettoyant universel



**ZERO
WASTE**

Pas 1: Vinaigre d'orange

1. Mettez des écorces d'orange ou d'autres agrumes dans un verre et versez dessus du vinaigre de nettoyage, de table ou de cidre de pomme.
2. Laissez infuser pendant 1 à 2 semaines (cela peut être beaucoup plus long). Les écorces d'agrumes doivent toujours être bien recouvertes de vinaigre.
3. Filtrez et remplissez une bouteille en verre.

Pas 2: Nettoyeur d'orange

1. Faites chauffer l'eau et versez-la dans le flacon pulvérisateur.
2. Ajoutez d'abord 200 ml de vinaigre d'orange, puis la solution de savon doux (ou le liquide vaisselle biologique) - terminé !

Ingrédients

- Écorce d'orange ou autre agrume
- Vinaigre de table / de cidre de pomme
- 300 ml d'eau
- 1 cuillère à café de solution de savon mou (ou quelques gouttes de liquide vaisselle bio)

Aussi nécessaire

- grand verre
- tamis
- Flacon / bocal en verre
- Flacon pulvérisateur de 500 ml

Il suffit de vaporiser le nettoyant orange fini sur les surfaces à nettoyer et de les essuyer avec un chiffon ménager sec !

Conseils

Utiliser le flacon vide d'un produit de nettoyage que tu as terminé comme vaporisateur.



Peeling de sucre-coco



**ZERO
WASTE**

Comment faire

1. Mélangez l'huile de noix de coco et le sucre.
2. Massez délicatement le gommage sur la peau.
3. Laissez agir pendant 10 minutes.
4. Rincez bien.
5. Si de l'huile de coco reste sur la peau, il suffit de la faire pénétrer en massant (elle agit comme une lotion corporelle).

Il est recommandé de préparer des gommages corporels frais à chaque fois, car ils ne contiennent pas d'ingrédients de conservation. Le gommage peut être conservé au réfrigérateur pendant au moins 3-4 jours.

Conseils

Tu peux aussi appliquer ce gommage sur le visage.

En alternative, tu peux utiliser du sucre blanc (moins intensif) ou du sucre brut (qui a le meilleur effet de gommage, mais ne convient pas au visage).

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco (température ambiante)
- 1 cuillère à soupe de sucre brun

Aussi

- petit bol
- cuillère



ZERO
WASTE

Dentifrice

Comment faire

1. Mixez tous les ingrédients * dans un bol.
2. Versez la pâte dans un récipient - terminé.

* La poudre de curcuma est très intéressante, mais peut tacher (par exemple dans le lavabo).

Le dentifrice a la même durée de conservation que l'huile de coco (1 à 2 ans hors du réfrigérateur).

Conseils

>> Le bicarbonate de soude blanchit naturellement les dents et est disponible en grande quantité en pharmacie. Ne pas confondre avec la levure chimique !

>> Le xylitol ou xylit est un alcool de sucre provenant naturellement de plantes et de certains arbres. Il ajoute une saveur sucrée au dentifrice. Cependant, contrairement au type de sucre que nous connaissons tous et dont nous avons envie, le xylitol ne contribue pas à la formation de caries.

>> L'huile de noix de coco peut tout faire. Elle est antibactérienne, antifongique et antivirale.

>> L'huile de menthe est rafraîchissante, stimulante, anti-stress et digestive. Elle a tout simplement bon goût et rafraîchit l'haleine.

>> Le curcuma, la racine miracle du service, a également un effet éclaircissant naturel - même si tout devient jaune au début. Il soigne également les plaies des gencives.

Ingrédients

- 3 cuillères à café d'huile de coco (température ambiante)
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 5-15 tr. d'huile essentielle de menthe naturelle / bio
- Xylitol / Xylit (ou Stevia) pour sucrer
-

Facultatif : pincée de poudre de curcuma

Également nécessaire

- petit bol
- Cuillère
- petit récipient / bocal



Exfoliant corporel au marc de café



ZERO WASTE

Comment faire

1. Mélangez bien le marc de café et l'huile d'olive.
2. Massez doucement le gommage sur la peau.
3. Laissez agir pendant 10 minutes.
4. Rincez bien.

Il faut toujours préparer des gommages corporels comme ceux-ci frais, car ils ne contiennent pas de conservateurs.

Conseils

Tu peux facilement faire sécher le marc de café en l'étalant finement sur une plaque de cuisson. Verse-le ensuite dans un récipient. De cette façon, tu auras toujours du marc de café à portée de main.

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de marc de café (séché ou autrement frais de la machine)
- 3/4 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge

Aussi:

- petit bol
- cuillère