

Le Prescripteur

by PRESCRIPTION LAB



4

UN BAIN AUX HUILES ESSENTIELLES

On sort les bougies, on prépare une petite musique douce et on se met en condition de relaxation optimale !

Pour un moment de relaxation totale : lavande vraie, camomille romaine et orange douce | **Pour un moment de calme et de paix intérieure** : néroli, verge d'or et petitgrain bigarade | **Pour se décourbaturer** : gaulthérie et romarin à camphre | **Pour un petit coup de fouet** : pin sylvestre, l'ylang-ylang et genévrier

Afin que les huiles se dispersent dans l'eau du bain, il leur faut un adjuvant comme du lait (un petit bol pour 15 gouttes d'huiles) ou du miel liquide (1 cuillère à soupe dans laquelle on les dilue aussi avant de les verser dans le bain !). On peut aussi rajouter des fragrances naturelles pour un bain plein de douceur.

UNE MANUCURE / PÉDICURE MAISON

5

Pour être au point, on s'équipe d'un bon set d'outils manucure (qui servira aussi pour les pieds) : coupe-ongle, pousse-cuticule, râpe, lime, pince... On élimine toute trace de vernis sur nos ongles puis on trempe mains et pieds dans de l'eau tiède agrémentée d'un peu de sel pour ramollir la peau. Après séchage, ponçage pour les talons. On peut aussi faire un petit gommage sur pieds et mains avant de nettoyer les saletés restant sous les ongles. On ramollit les cuticules avec une crème émoullissante avant de les repousser avec un bâton de buis. Puis on lime les ongles à la forme et à la longueur voulues. Un petit lissage et hop ! On choisit sa couleur du jour !



13. Ladrôme, huiles essentielles de Camomille Romaine, Lavandin Super, 8,90€ | 14. WAAM, Fragrances Naturelles, Printemps Fleuri, Guimauve, 6,50€ et 6,20€ | 15. Mème, Dissolvant 100% Naturel 16€ | 16. Mème, Soin pour les Ongles, 15€ | 17. Mavala, Kit de Beauté Stimulant pour les Ongles, 13,40€ | 18. Delbôve, Pieds Enchantés et Mains de Fée, crèmes douceur et protection, 55€ et 45€ | 19. Océopin, lait lavant gommant pour les mains, 27€ | 20. P.Lab Beauty, Vernis nude La délicate, 11€ - Base & Top Coat Thé Vert + Épinard, 11€