

# Soins Maison pour Mains & Ongles en Hiver

Découvrez nos recettes naturelles et astuces pour chouchouter vos mains et ongles durant l'hiver. Des soins doux, efficaces et faciles à réaliser chez vous avec des ingrédients simples.

## Commencer

# Gommage Douceur au Sucre & Huile Végétale

L'exfoliation est essentielle pour éliminer les cellules mortes et préparer la peau à recevoir les soins hydratants. Ce gommage tout simple combine le pouvoir exfoliant du sucre avec les propriétés nourrissantes des huiles végétales.

01

## Préparation

Mélangez 1 cuillère à soupe de sucre fin avec 1 cuillère à soupe d'huile d'amande douce ou jojoba dans un petit bol.

02

## Application

Massez délicatement vos mains en mouvements circulaires pendant 2-3 minutes pour exfolier en douceur.

03

## Rinçage

Rincez à l'eau tiède et séchez en tapotant. Votre peau est douce et prête à absorber les soins.



**Astuce d'expert :** Réalisez ce gommage 1 fois par semaine pour maintenir une peau lisse et éclatante toute la saison.



# Bain Fortifiant au Citron pour Ongles

Le citron est un allié précieux pour renforcer et blanchir naturellement les ongles. Riche en vitamine C, il stimule la microcirculation et fortifie la kératine des ongles tout en prenant soin des cuticules.

## Ingrédients

- Jus d'un demi citron bio
- Un bol d'eau tiède
- 5 minutes de votre temps

## Mode d'emploi

Pressez le citron dans l'eau tiède et trempez le bout de vos doigts durant 5 minutes. L'action du citron blanchit les ongles jaunis et renforce leur structure.

## Fréquence

Répétez ce bain 2 fois par semaine pour des résultats visibles. Vos ongles gagneront en résistance et en éclat naturel.

# Masque Hydratant au Miel & Aloe Vera



Pour les mains particulièrement sèches et abîmées par le froid, ce masque intensif combine les vertus hydratantes de l'aloë vera et les propriétés réparatrices du miel. Un soin cocooning parfait pour régénérer votre peau.

## Recette express

- 1 cuillère à soupe de miel pur
- 1 cuillère à soupe de gel d'aloë vera
- Gants en coton ou tissu doux

Mélangez les ingrédients jusqu'à obtenir une texture homogène. Appliquez généreusement sur les mains, couvrez avec des gants et laissez poser 10 minutes minimum.

📌 **Astuce nocturne :** Appliquez ce masque avant le coucher avec des gants en coton toute la nuit pour un effet encore plus intense. Réveillez-vous avec des mains incroyablement douces!

# Soin Réparateur Bicarbonate & Huile

## Le mélange parfait

1 cuillère à café de bicarbonate + 1 cuillère d'huile de ricin ou olive créent un soin 2-en-1 nettoyant et nourrissant.

## Action ciblée

Le bicarbonate élimine en douceur les peaux mortes tandis que l'huile pénètre profondément pour nourrir.

## Résultats visibles

Ongles renforcés, mains adoucies et peau régénérée dès la première application.

Ce soin est particulièrement recommandé pour les mains abîmées par le froid hivernal et les lavages fréquents. Massez délicatement sur l'ensemble des mains et des ongles pendant 3-4 minutes avant de rincer à l'eau tiède.



# Baume Express pour Cuticules

## Au Karité & Cire d'Abeille

Préparez votre propre baume protecteur en quelques minutes. Cette recette ultra-nourrissante crée une barrière protectrice contre le froid et prévient les gerçures douloureuses.



### Fonte

1 cuillère à café de beurre de karité + ½ cuillère de cire d'abeille au bain-marie



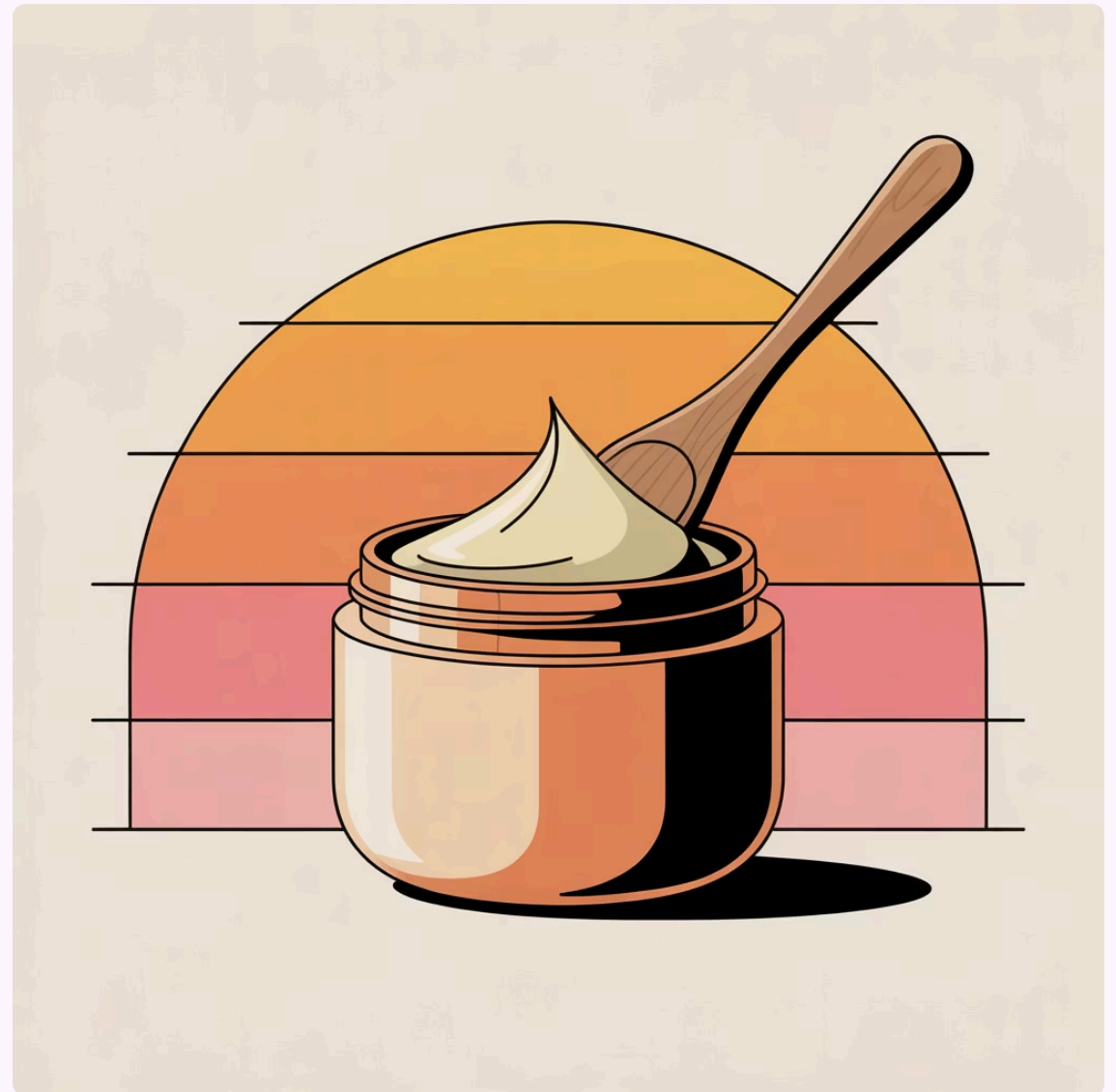
### Mélange

Ajoutez 1 cuillère d'huile d'amande douce hors du feu



### Conservation

Versez dans un petit pot et laissez refroidir complètement



Utilisez quotidiennement sur vos cuticules pour éviter les gerçures et maintenir des ongles sains tout l'hiver.



# Huile Fortifiante Citron & Ricin

Cette synergie d'huiles essentielles et végétales est redoutable pour fortifier les ongles cassants. L'huile de ricin, riche en acides gras, nourrit en profondeur tandis que le citron régénère et blanchit naturellement.

## Composition

15 gouttes d'huile essentielle de citron bio mélangées à 7,5 ml d'huile de ricin pure

## Application

Appliquez matin et soir sur les ongles et cuticules en massant délicatement pour faire pénétrer

## Bénéfices

Ongles plus durs, blancs et brillants. Stimule la pousse et prévient le dédoublement



**Technique de massage :** Massez bien les cuticules en mouvements circulaires pour stimuler la microcirculation et accélérer la pousse des ongles.

# Lotion Blanchissante Naturelle

## Pour Ongles Jaunis

Les ongles peuvent jaunir avec le temps, le vernis ou certains produits. Cette lotion éclaircissante 100% naturelle redonne éclat et brillance à vos ongles en quelques applications seulement.

### Ingrédients actifs

- Huile de macadamia (nourrit)
- Jus de citron frais (blanchit)
- 1 goutte d'HE de citron (renforce)

Mélangez ces trois ingrédients et appliquez sur les ongles propres. Laissez agir 5 minutes puis rincez. La transformation est progressive mais spectaculaire.

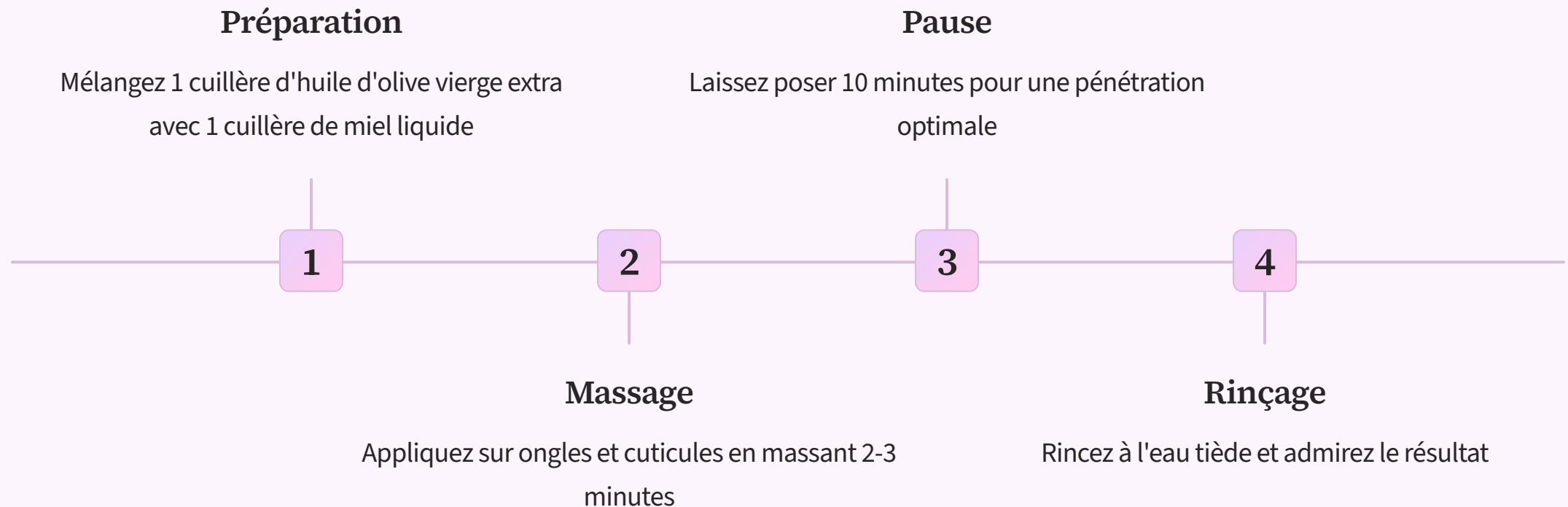
❏ **Précaution :** Évitez l'application sur des coupures ou peaux abîmées. Utilisez 3 fois par semaine maximum.





# Masque Nourrissant Olive & Miel

L'alliance ancestrale de l'huile d'olive et du miel crée un soin d'exception pour les ongles fragiles et cassants. Ce masque express apporte une nutrition intense qui renforce la kératine et hydrate les cuticules en profondeur.



## Quand l'utiliser?

Idéal après une journée froide en extérieur ou après avoir fait le ménage sans gants. Ce masque répare et protège instantanément.

## Fréquence recommandée

2 à 3 fois par semaine durant tout l'hiver pour maintenir des ongles forts et une peau douce.

# Protégez & Hydratez au Quotidien

Au-delà des soins hebdomadaires, adopter les bons gestes quotidiens est essentiel pour préserver la beauté et la santé de vos mains tout l'hiver. Voici les réflexes à intégrer dans votre routine.



## Protection systématique

Portez toujours des gants pour les tâches ménagères et lors de vos sorties par temps froid. C'est la première barrière contre les agressions.



## Hydratation régulière

Appliquez une crème riche plusieurs fois par jour, surtout après chaque lavage de mains. Insistez sur les cuticules et les articulations.



## Massage quotidien

Prenez quelques minutes chaque soir pour masser vos ongles et cuticules avec une huile nourrissante. Ce rituel stimule la circulation.

---

**L'astuce nomade :** Gardez toujours un tube de crème pour les mains dans votre sac, votre voiture et sur votre bureau. Agir vite évite les dégâts!

En combinant ces gestes simples avec nos recettes maison, vous traverserez l'hiver avec des mains douces et des ongles en pleine santé. La constance est la clé du succès!