



Type de recette : soin corps



Préparation



Coût



Difficulté

Baume «jolies gambettes» au niaouli

Ingrédients :

- 80ml de macérât de vigne rouge bio
- 10g de cire de carnauba
- 10g de beurre de karité bio
- 15 gouttes d'huile essentielle de niaouli bio
- 15 gouttes d'huile essentielle de patchouli bio
- 7 gouttes de vitamine E naturelle

Matériel nécessaire :

- Un bol
- Un mini fouet ou une petite cuillère
- Balance de cuisine
- Une éprouvette graduée ou un bol doseur

Flaconnage recommandé :

- Un pot de 100ml

Mode opératoire :

- 1- Dans votre bol mettre l'huile le macérât, le karité et la cire de carnauba.
- 2- Mettre au bain-marie et remuer de temps en temps à l'aide du mini fouet (la cire de carnauba est un peu longue à fondre).
- 3- Une fois tous les ingrédients fondus, retirer du feu et réserver 5 minutes.
- 4- Ajouter les gouttes d'huiles essentielles et la vitamine E, puis remuer une dernière fois.
- 5- Transvaser dans votre pot, tant que la préparation est liquide.

Conseil d'utilisation :

Appliquer le matin après la douche sur les jambes, dans le sens du retour veineux.

Conservation :

4 mois maximum dans des conditions optimales de conservation (à l'abri de la chaleur et de l'humidité).

PETITS
MAUX

POUR LUTTER CONTRE LES ALLERGIES RESPIRATOIRES :

- Verser dans un diffuseur d'huiles essentielles le mélange suivant : 10 gouttes de niaouli + 10 gouttes d'eucalyptus radiata + 10 gouttes de citron.
- Diffuser régulièrement ce mélange dans les pièces à vivre et dans la chambre.