



Type de recette : hygiène



Préparation



Coût



Difficulté

Bain moussant au pin sylvestre

Ingrédients :

- 97ml de base lavante neutre bio
- 30 gouttes d'huile essentielle de pin sylvestre bio
- 15 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic bio
- 7 gouttes de vitamine E naturelle
- 20 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse bio

Matériel nécessaire :

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

Flaconnage recommandé :

- Flacon de 100ml

Mode opératoire :

- 1- Dans votre bol mettre la base lavante et le macérât et mélanger à l'aide du mini fouet.
- 2- Ajouter les gouttes d'huiles essentielles, la vitamine E et l'extrait de pépins de pamplemousse et remuer à nouveau.
- 3- Transvaser dans le flacon.

Conseil d'utilisation :

Ajouter environ 15ml de ce mélange à l'eau chaude du bain.

Conservation :

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

PETITS
MAUX

POUR PREVENIR LES «COUPS DE FROID» :

- Verser dans un diffuseur d'huiles essentielles le mélange suivant : 5 gouttes de pin sylvestre + 5 gouttes d'eucalyptus radiata + 5 gouttes d'eucalyptus globulus + 5 gouttes de pamplemousse + 5 gouttes de myrte.
- Diffuser régulièrement ce mélange dans les pièces à vivre et dans la chambre, dès l'apparition des premiers symptômes.