



Type de recette : Soins corps



Préparation



Coût



Difficulté

## Baume anti «jambes lourdes» à l'arnica

### Ingrédients :

- 80ml de macérât d'arnica bio
- 10g de cire de carnauba bio
- 10g de karité bio
- 15 gouttes d'huile essentielle de cyprès bio
- 15 gouttes de lentisque pistachier bio
- 7 gouttes de vitamine E naturelle

### Matériel nécessaire :

- Un bol
- Un mini fouet
- Une balance de cuisine
- Une éprouvette graduée

### Flaconnage recommandé :

- Pot de 100ml

### Mode opératoire :

- 1- Dans votre bol, mettre 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. Ne vous inquiétez pas si 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 une petite noisette de ce baume sur les jambes, et masser 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 SOULAGER LES ENTORSES LÉGERES :

- Mélanger dans un bol 98 ml de macérât d'arnica avec la synergie d'huiles essentielles suivante : 20 gouttes de laurier noble + 20 gouttes de lavande maillette + 10 gouttes de gaulthérie couchée + 10 gouttes d'hélichryse italienne.
- Appliquer le mélange matin et soir sur l'entorse et masser doucement.