



Type de recette : Soins corps



Préparation



Coût



Difficulté

Baume minceur vigne rouge et fenouil

Ingrédients :

- 42ml de macérât de vigne rouge
- 55g de beurre de karité bio
- 2g de cire d'abeille bio
- 20 gouttes d'huile essentielle de fenouil
- 20 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse
- 10 gouttes d'huile essentielle de cyprès
- 10 gouttes d'huile essentielle d'ylang ylang
- 7 gouttes de vitamine E naturelle

Matériel nécessaire :

- Un bol
- Un mini-fouet ou une petite cuillère
- Une balance de cuisine
- Une éprouvette

Flaconnage recommandé :

- Un pot de 100 ml

Mode opératoire :

- 1- Dans un bol, mettre le beurre de karité, le macérât et la cire d'abeille.
- 2- Faire chauffer au bain-marie.
- 3- Une fois les ingrédients fondus, retirer du feu, puis ajouter la vitamine E et les gouttes d'huiles essentielles. Remuer à nouveau.
- 4- Verser dans le pot et laisser refroidir.

Conseil d'utilisation :

Appliquer plusieurs noisettes de ce baume sur les zones concernées en massant 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 LA SENSATION DE «JAMBES LOURDES» :

- Mélanger dans un bol 98 ml de macérât de vigne rouge avec la synergie d'huiles essentielles suivante : 30 gouttes de genièvre + 10 gouttes de cyprès + 10 gouttes de citron + 10 gouttes de menthe poivrée.
- Le soir, appliquer le mélange sur les membres inférieurs et masser lentement dans le sens du retour veineux. Se rincer les mains après application.