



Type de recette : Soins corps



Préparation



Coût



Difficulté

Brume minceur à la verveine

Ingrédients :

- 180ml d'hydrolat aromatique de verveine bio
- 4ml d'huile essentielle de pamplemousse bio
- 14ml de solubol
- 40 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse bio

Matériel nécessaire :

- Un bol
- Un mini fouet ou une cuillère à café

Flaconnage recommandé :

- Un flacon vaporisateur de 200ml

Mode opératoire :

- 1- Dans un bol, mettre l'hydrolat de verveine, l'huile essentielle de pamplemousse, le solubol et l'extrait de pépins de pamplemousse.
- 2- Remuer vigoureusement.
- 3- Transférer dans le flacon.

Conseil d'utilisation :

Appliquer à la sortie du bain ou de la douche sur les zones concernées.

Conservation :

3 mois maximum au réfrigérateur.

PETITS
MAUX

POUR LUTTER CONTRE LA CONSTIPATION :

- Dans un bol mélanger 60ml d'hydrolat de verveine avec 40ml d'hydrolat de camomille, 20 gouttes d'huile essentielle de citron et 80 gouttes de solubol.
- Prendre une cuillère à soupe le matin, midi et soir, entre les repas.

