



Type de recette : hygiène



Préparation



Coût



Difficulté

## Gel douche anti-capitons genévrier et pamplemousse

### Ingrédients :

- 92ml de base lavante neutre bio
- 5ml de macérât de lierre bio
- 30 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse bio
- 15 gouttes d'huile essentielle de genévrier 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 ou un bol doseur

### Flaconnage recommandé :

- Flacon de 100ml

### Mode opératoire :

- 1- Dans votre bol mettre la base lavante avec 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 :

Appliquer le gel sous la douche en insistant sur les zones concernées (ventre, hanches, cuisses, fesses.....).

### Conservation :

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

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.