



Type de recette : hygiène



Préparation



Coût



Difficulté

Gel douche circulatoire à la myrte rouge

Ingrédients :

- 92ml de base lavante neutre bio
- 5ml de macérât de vigne rouge bio
- 30 gouttes d'huile essentielle de myrte rouge bio
- 15 gouttes d'huile essentielle de cyprès 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 verre doseur

Flaconnage recommandé :

- Un 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 :

Appliquer sous votre douche en massant vos jambes dans le sens du retour veineux.

Conservation :

3 mois maximum à l'abri de la chaleur et d'une forte lumière.

PETITS
MAUX

POUR LUTTER CONTRE LA GRIPPE CHEZ LES ENFANTS :

- Mélanger dans un bol, 98 ml d'HV d'amande douce avec la synergied'huilesessentielle suivante: 30gouttes demyrterouge + 20 gouttes d'eucalyptus globulus.
- Masser la poitrine et le dos de l'enfant avec ce mélange, 2 fois par jour.