



Type de recette : **hygiène**



Préparation



Coût



Difficulté

Poudre anti-transpirante pour les pieds

Ingrédients :

- 30 g d'argile blanche
- 10 gouttes d'huile essentielle de sauge bio
- 10 gouttes d'huile essentielle de citron bio
- 10 gouttes d'huile essentielle de palmarosa bio

Matériel nécessaire :

- Une balance de cuisine
- Une cuillère non métallique

Flaconnage recommandé :

- Un pot de 50 ml

Mode opératoire :

- 1- Mettre l'argile dans un bol.
- 2- Verser les huiles essentielles tout en remuant à l'aide de la petite cuillère non métallique.
- 3- Transvaser dans le pot.

Conseil d'utilisation :

Appliquer la poudre le matin sur des pieds et secs.

Conservation :

6 mois, à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.

**PETITS
MAUX**

POUR LUTTER CONTRE LA TRANSPIRATION EXCESSIVE :

- Mélanger dans un bol 94 ml d'hydrolat aromatique de sauge officinale, 4 ml de solubol et la synergie d'huiles essentielles suivante : 10 gouttes de sauge sclérée + 20 gouttes de palmarosa + 20 gouttes de géranium rosat + 10 gouttes de ciste.
- Incorporer le mélange à un flacon spray 200 ml et pulvériser localement, 2 fois par jour.