



Type de recette : soin corps



Préparation



Coût



Difficulté

Sérum nuit régénérant carthame et petit grain

Ingrédients :

- 70 ml d'huile végétale de carthame bio
- 29 ml d'huile végétale de bourrache bio
- 15 gouttes d'huile essentielle de petit grain bio
- 5 gouttes d'huile essentielle de cèdre de l'atlas bio
- 7 gouttes de vitamine E naturelle

Matériel nécessaire :

- Un bol
- Un mini-fouet ou une petite cuillère à café
- Une éprouvette ou un verre doseur

Flaconnage recommandé :

- Un flacon de 100ml

Mode opératoire :

- 1- Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
- 2- Transvaser dans le flacon.

Conseil d'utilisation :

Appliquer et masser le sérum sur une peau propre, le soir avant le coucher..

Conservation :

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

PETITS
MAUX

POUR LUTTER CONTRE LA DEPRESSION :

- Mélanger dans un bol 98 ml d'HV de noisette, la synergie d'huiles essentielles suivante: 30 gouttes de petit grain bigarade + 20 gouttes de marjolaine à coquilles + 5 gouttes de ravintsara + 5 gouttes d'ylang-ylang complète.
- Appliquer le mélange sur le plexus solaire, la voûte plantaire et la face interne des poignets, 2 à 3 fois par jour.