



Type de recette : soin capillaire



Préparation



Coût



Difficulté

## Shampooing anti-pelliculaire au romarin

### Ingrédients :

- 93 ml de base lavante bio
- 5 ml d'huile végétale de nigelle bio
- 30 gouttes d'huile essentielle de romarin à cinéole 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 un bol mettre la base lavante et l'huile végétale, puis remuer à l'aide d'un mini-fouet, afin d'homogénéiser la préparation.
- 2- Ajouter les gouttes d'huile essentielle, la vitamine E et l'extrait de pépins de pamplemousse, puis remuer à nouveau.
- 3- Transvaser dans le flacon.

### Conseil d'utilisation :

Appliquer sous la douche une belle noisette de ce shampooing sur les cheveux en les massant soigneusement 2 à 3 minutes. Rincer abondamment.

### Conservation :

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

PETITS  
MAUX

### POUR DEBOUCHER LE NEZ :

- Verser dans un diffuseur d'huiles essentielles le mélange suivant : 15 gouttes de romarin à cinéole + 15 gouttes d'eucalyptus radiata.
- Diffuser régulièrement ce mélange dans les pièces à vivre, 3 fois par jour jusqu'à amélioration.