



Type de recette : soin corps



Préparation



Coût



Difficulté

Spray «jambes légères»

Ingrédients :

- 179ml d'hydrolat aromatique de menthe poivrée bio
- 4ml d'huile essentielle de lentisque pistachier bio
- 16ml de solubol
- 40 gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse bio

Matériel nécessaire :

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

Flaconnage recommandé :

- Un flacon vaporisateur de 200ml

Mode opératoire :

- 1- Dans un bol, mettre l'hydrolat de menthe poivrée, l'huile essentielle de lentisque pistachier, le solubol et l'extrait de pépins de pamplemousse.
- 2- Remuer vigoureusement.
- 3- Transférer dans le flacon.

Conseil d'utilisation :

Vaporiser sur les jambes le matin et le soir.

Conservation :

3 mois maximum au réfrigérateur.

PETITS
MAUX

POUR LUTTER CONTRE LES VARICES :

- Mélanger 98 ml d'HV de calophylle inophyle avec la synergie d'huiles essentielles suivantes: 10 gouttes de lentisque pistachier + 10 gouttes de vétiver + 10 gouttes d'hélichryse italienne + 10 gouttes de menthe poivrée + 20 gouttes de cyprès.
- Appliquer le mélange sur les membres inférieurs, et masser en remontant de la cheville aux genoux, matin et soir.