



BAUME DU SOMMEIL



Temps de conservation: au moins 9 mois

Application: sur le plexus solaire et les poignets avant de dormir.

Contre-indication: aucune

INGRÉDIENTS

Quantités pour env. 30 ml

PHASE A

- 20 ml - 18,2 g | Huile de Sésame
- 10 ml - 9,4 g | Huile de Ricin
- 3,5 g | Cire d'abeille
- 10 gouttes | Extrait de Vanille
- 6 gouttes | Huile essentielle de Ravintsara
- 6 gouttes | Huile essentielle de Lavande vraie

MATÉRIEL

- 1 bain-marie électrique ou 1 bol + une casserole
- 1 mini fouet en inox ou 1 fourchette
- 1 balance de précision
- 1 bécher Griffin ou récipient pour les pesées
- 1 spatule en silicone
- 1 pot 30 ml

MODE OPÉRATOIRE

1. Chauffe au bain-marie l'Huile de Sésame, l'Huile de Ricin et la Cire d'Abeille. Ici, on utilise un bain-marie électrique mais tu peux utiliser une casserole remplie d'eau et un bol.
2. Une fois la cire d'abeille fondue, coupe le feu du bain-marie et reste sur la chaleur résiduelle pour ajouter les huiles essentielles. Mélange.
3. Coule ta préparation dans un pot 30 ml et patiente jusqu'à sa solidification (si tu es pressé, tu peux la mettre au réfrigérateur).
4. Une fois solide, ajoute une étiquette à ton Baume du Sommeil et c'est terminé!

