



BAUME MUSCULAIRE

Recette Cosmétique maison

Temps de conservation: 9 mois



Contre-indication(s): Huile essentielle de Gaulthérie: peut être irritante pour la peau. Hémoliquéfiante. Voie externe uniquement. Par mesure de précaution, à proscrire chez les personnes allergiques à l'aspirine ou aux dérivés salicylés. Certains auteurs déconseillent les applications sur des zones étendues de Gaulthérie, notamment en cas de prise concomitante d'anticoagulants.

A éviter pendant la grossesse (fluidifiant sanguin).

Pour adultes uniquement.

INGRÉDIENTS

PHASE A

- 20 ml - 18 g | Macérât d'Arnica
- 20 ml - 18,2 g | Huile de Sésame
- 5 g | Cire d'abeille jaune
- 45 gouttes | Huile essentielle de Gaulthérie
- 45 gouttes | Huile essentielle d'Eucalyptus citronné
- 45 gouttes | Huile essentielle d'Ylang Ylang complète
- 45 gouttes | Huile essentielle de Katrafay

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 25 ml
- 1 spatule en silicone
- 1 pot 50 ml

MODE OPÉRATOIRE

Pour env. 50 ml de préparation

1. Chauffe au bain-marie le Macérât d'Arnica, l'Huile de Sésame 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 ces ingrédients fondus, coupe le feu du bain-marie en restant sur la chaleur résiduelle.
3. Ajoute les huiles essentielles et mélange pour homogénéiser (mmmh, ça sent bon).
4. Coule dans un pot 50 ml.
5. Patiente jusqu'à sa solidification (si tu es pressé, tu peux le mettre au réfrigérateur).
6. Il ne te reste qu'à ajouter une étiquette à ton Baume Musculaire et c'est terminé!