

De A à Z. Baume d'hiver

La grippe vient de frapper à votre porte ? Alors, à vos fourneaux ! Ce baume facile à réaliser soulage les maux de tête et dégage les voies respiratoires.

Appliqué sur la poitrine, la gorge, les tempes, le front, les effets bénéfiques sont rapides. Il suffit de déposer une noisette de cette préparation sur les zones douloureuses et de masser légèrement.

Ce baume va également devenir votre meilleur allié en cas de douleurs musculaires et rhumatismales. Il soulage aussi les démangeaisons et piqûres d'insectes !

Ingrédients :

- 40g de cire d'abeille pure
- 10g d'huile d'olive ou autre huile végétale bio
- 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié bio
- 5 gouttes d'huile essentielle de niaouli ou de ravintsara bio
- 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée bio

Préparation :

Au bain-marie, faire fondre la cire d'abeille dans l'huile. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Laisser tiédir et ajouter les huiles essentielles. Verser dans un petit pot avec couvercle avant que le baume ne fige.

Pour obtenir une préparation plus fluide, augmenter la quantité d'huile.

Précautions :

Éviter tout contact avec les yeux et les muqueuses, ne pas avaler, ne pas utiliser chez les jeunes enfants (-6ans) et les femmes enceintes, pas d'exposition au soleil après usage, pas d'application sur les plaies ou peaux irritées...