

## Recettes de soins naturels

HE = huile essentielle

HV = huile végétale

HA = hydrolat

Onguent bobo		Contenant 15 ml
Ingrédients	Quantité	Marche à suivre
Cire d'abeille	2 gr	Fondre à bain-marie
HV Arnica	8.5ml	Ajouter au bain-marie.
HE Hélichryse	30 gouttes	Ajouter hors bain-marie.
HE Marjolaine à coquilles	50 gouttes	
HE Cèdre de l'Atlas	50 gouttes	
HE Benjoin	5 gouttes	
<b>Utilisation :</b>	Masser les petits bobos avec une noisette d'onguent.	

Massage jambes lourdes		Contenant 30 ml
Ingrédients	Quantité	Marche à suivre
HV Olive noire	14 ml	Mélanger !
HV Arnica	10 ml	
HE Vétiver	30 gouttes	
HE Patchouli	40 gouttes	
HE Cèdre de l'Atlas	60 gouttes	
HE Lavandin	40 gouttes	
HE Hélichryse	10 gouttes	
<b>Utilisation :</b>	Masser de bas en haut chaque jambe avec 20-30 gouttes, avant le coucher.	

Friction grippe		Contenant 30 ml
Ingrédients	Quantité	Marche à suivre
HE Sapin baumier ou Epinette noire ou Pin sylvestre	10 ml	Mélanger !
HE Palmarosa ou Tea-tree <b>si enceinte !</b>	10 ml	
HE Myrte rouge ou Hysope couchée	10 ml	
<b>Utilisation :</b>	Masser le dos et le thorax avec le nombre de gouttes = poids corporel divisé par 2 ! 3 fois par jour	

Roll-on mal de tête		Contenant 5 ml
Ingrédients	Quantité	Marche à suivre
HE Menthe poivrée	2.5 ml (75 gouttes)	Mélanger !
HE Lavande vraie	2.5 ml (75 gouttes)	
<b>Utilisation :</b>	Passer le roll-on sur les tempes, le front et la nuque ! attention pas dans les yeux !	

<b>Friction insomnie</b>		<b>Contenant 10 ml</b>
<b>Ingrédients</b>	<b>Quantité</b>	<b>Marche à suivre</b>
HE Petitgrain bigaradier	3 ml (90 gouttes)	Mélanger !
HE Lavande vraie	3 ml (90 gouttes)	
HE Myrte rouge	2 ml (60 gouttes)	
HE Marjolaine à coquilles	2 ml (60 gouttes)	
<b>Utilisation :</b>	Dès 17h mettre 3-5goutts sur les poignets, toutes heures ! Au coucher 10-15 gouttes sur le ventre et le thorax ! Diffuser dans la chambre de la bergamote, lavande vrai, petit grain,...	

<b>Mal de gorge, angine</b>		<b>Contenant 5 ml</b>
<b>Ingrédients</b>	<b>Quantité</b>	<b>Marche à suivre</b>
HE Sarriette des montagnes	15 gouttes	Mélanger !
HE Lavande vraie	15 gouttes	
Eau	4 ml	
<b>Utilisation :</b>	Sprayer dans le fond de la gorge, en faisant attention aux lèvres ! Et attention aux yeux ! Toutes les heures le premier jours, et ensuite toutes les 2-3 heures ! attention c'est fort... Le mélange se garde maximum 5 jours !	

<b>Massage règles douloureuse</b>		<b>Contenant 10 ml</b>
<b>Ingrédients</b>	<b>Quantité</b>	<b>Marche à suivre</b>
HE Ciste ladanifère	1 ml (30 gouttes)	Mélanger !
HE Lavande vraie	4 ml (120 gouttes)	
HE Sauge sclarée	2 ml (60 gouttes)	
HE Basilic exotique	3 ml (90 gouttes)	
<b>Utilisation :</b>	Masser le bas ventre avec 5 gouttes 3-5 fois par jours	

<b>Bouffée de chaleur</b>		<b>Contenant 30 ml</b>
<b>Ingrédients</b>	<b>Quantité</b>	<b>Marche à suivre</b>
HA Sauge sclarée	10 ml	Mélanger !
HA Menthe poivrée	10 ml	
HA Lavande vraie	10 ml	
<b>Utilisation :</b>	Sprayer le visage régulièrement !	

« Carmol » fait maison		Contenant 10 ml
Ingrédients	Quantité	Marche à suivre
Solubol	7.5 ml	Mélanger !
HE Menthe poivrée	20 gouttes	
HE Basilic exotique	20 gouttes	
HE Citron	35 gouttes	
<b>Utilisation :</b>	Diluer 40 gouttes dans un demi-verre d'eau	

« Rescue » fait maison		Contenant 5 ml
Ingrédients	Quantité	Marche à suivre
HV Jojoba	4 ml	Mélanger !
HE Néroli	30 gouttes	
<b>Utilisation :</b>	Masser le cœur et les poignets avec 2-3 gouttes	

Poussée dentaire des bébés		Contenant 30 ml
Ingrédients	Quantité	Marche à suivre
HA Camomille romaine	15 ml	Mélanger !
HA Lavande vraie	15 ml	
<b>Utilisation :</b>	Sprayer dans la bouche chaque fois que ça fait mal ! attention aux yeux !	

Beurre de massage détente		Contenant 100 ml
Ingrédients	Quantité	Marche à suivre
HV Olive	49 ml	Fondre à bain-marie
Beurre de Karité	50gr	
HE Lavandin	10 gouttes	Ajouter hors bain-marie.
HE Petitgrain bigaradier	10 gouttes	
HE Benjoin	10 gouttes	
<b>Utilisation :</b>	Utiliser une bonne noisette de beurre pour un massage détente !	

## Energétique

Spray aurique		Contenant 30 ml
Ingrédients	Quantité	Marche à suivre
Vodka	30 ml	Mélanger l'huile essentielle à la vodka
HE selon besoin :	1 à 7 gouttes	