

★★★★☆

Baume relaxant

INGREDIENTS

- 2 cuillères à soupe de beurre de karité (hydratant et nourrissant pour la peau)
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco (facilite l'application et la pénétration)
- 5 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée (soulage les tensions et maux de tête)
- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande (calme et relaxe)
- 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus (décongestionnante et apaisante)

MATÉRIEL

- Un petit pot hermétique (en verre de préférence)
- Une cuillère ou une spatule pour mélanger
- Un bol pour faire fondre les ingrédients

INSTRUCTIONS

1. Faire fondre le beurre de karité et l'huile de coco au bain-marie jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Retirer du feu et laisser refroidir légèrement.
3. Ajouter les huiles essentielles (menthe poivrée, lavande et eucalyptus) et bien mélanger.
4. Transférer le mélange dans un petit pot hermétique et laisser solidifier à température ambiante.
5. Utilisation : Appliquer une petite quantité sur les tempes ou la nuque en cas de maux de tête ou de tensions. Massez doucement pour faire pénétrer le baume.

AVANTAGES

- Le baume relaxant est facile à préparer et constitue une alternative naturelle aux médicaments pour soulager les maux de tête.
- Il est portable et pratique à emporter partout avec soi.

PRÉCAUTIONS

- Toujours effectuer un test cutané avant utilisation pour éviter les réactions allergiques.
- Ne pas utiliser chez les femmes enceintes ou les enfants sans avis médical.