

BAUME DE ROMARIN

réchauffant & antirhumatismal

Étape 1 : Réalisez l'huile de Romarin

Ingrédients :

- 2 CS. à soupe de romarin sec
- 250 ml d'huile végétale (colza, tournesol sésame ou pépins de raisin...)
- (Facultatif) quelques grains de poivre noir ou un petit morceau de gingembre frais pour un effet chauffant



Préparation :



1. Déposez le Romarin dans un bocal propre et sec.
2. Couvrez entièrement d'huile végétale (laissez 1 cm)
3. Fermez avec du papier sulfurisé (attaché avec un élastique) et laissez macérer 3 à 4 semaines à température ambiante, à l'abri de la lumière directe du soleil.
4. Remuez le bocal tous les 2 à 3 jours.
5. Filtrez, puis conservez dans une bouteille en verre ambré.
6. (Optionnel) ajoutez 2 gouttes de vitamine E pour prolonger la conservation.

BAUME DE ROMARIN

réchauffant & antirhumatismal

2. Préparez le baume antirhumatismal

Ingrédients (pour environ 100 ml) :

- 50 ml de ton huile de romarin maison
- 10 g de cire d'abeille
- 10 g de beurre de karité (facultatif, pour plus de douceur)
- (Optionnel) 5 gouttes d'huile essentielle de romarin à camphre ou de gaulthérie couchée
- (Optionnel) 2 gouttes de vitamine E (pour la conservation)



Préparation :

1. Faites fondre la cire d'abeille et le beurre de karité avec l'huile de romarin au bain-marie.
2. Retirez du feu dès que tout est liquide et homogène.
3. Ajoutez les huiles essentielles et la vitamine E (si vous en avez)
4. Versez dans un petit pot propre et sec.
5. Laissez figer à température ambiante (ou au réfrigérateur 15 min).

BAUME DE ROMARIN

réchauffant & antirhumatismal

3. Utilisation

Massez les zones douloureuses (articulations, dos, genoux, épaules, mains) 1 à 2 fois par jour.

Réchauffez légèrement le baume entre les mains avant application pour renforcer l'effet relaxant.



Précautions :

Usage externe uniquement.

Ne pas appliquer sur une peau irritée.

Déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants

Se conserve environ 6 mois à l'abri de la chaleur et de la lumière.

Stoppez immédiatement si réaction allergique!