



# BAUME HIVERNAL



**Temps de conservation:** au moins 9 mois

**Application:** En cas de refroidissement, applique le baume 5-6x/jour sur le thorax et sous les pieds (si tu peux). A partir de 12 ans. Change le dosage pour les plus petits (voir ci-dessous).

**Contre-indication:** aucune

## INGRÉDIENTS

Quantités pour env. 30 ml

### PHASE A

- 20 ml - 18,2 g | Huile de Sésame
- 10 ml - 9,4 g | Huile de Ricin
- 3,5 g | Cire d'abeille
- 20 gouttes | Huile essentielle de Marjolaine
- 15 gouttes | Huile essentielle de Sapin baumier
- 10 gouttes | Huile essentielle d'Eucalyptus citronné
- 20 gouttes | Huile essentielle de Thym ct linalol
- 25 gouttes | Huile essentielle de Teatree

## 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 ou récipient pour les pesées
- 1 spatule en silicone
- 1 pot 30 ml

## MODE OPÉRATOIRE

1. Chauffe au bain-marie l'Huile de Sésame, l'Huile de Ricin 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 la cire d'abeille fondue, coupe le feu du bain-marie et reste sur la chaleur résiduelle pour ajouter les huiles essentielles. Mélange.
3. Coule ta préparation dans un pot 30 ml et patiente jusqu'à sa solidification (si tu es pressé, tu peux la mettre au réfrigérateur).
4. Une fois solide, ajoute une étiquette à ton Baume hivernal et c'est terminé!

### nombre de gouttes/âge

Huiles essentielles	0-2 ans	3-5 ans	6-8 ans	9-11 ans
Marjolaine	4	8	12	16
Sapin baumier	3	6	9	12
Euc. citronné	2	4	6	8
Thym linalol	4	8	12	16
Teatree	5	10	15	20