



## BAUME PECTORAL



**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 - 18,8 g | Huile de Ricin
- 10 ml - 9,1 g | Huile de Sésame
- 4,3 g | Cire d'abeille
- 30 gouttes | Huile essentielle de Ravintsara
- 30 gouttes | Huile essentielle de Thym linalol
- 30 gouttes | Huile essentielle d'Eucalyptus radiata

### 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 Ricin, l'Huile de Sésame 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 pectoral et c'est terminé!

#### nombre de gouttes/âge

| Huiles essentielles | 0-2 ans | 3-5 ans | 6-8 ans | 9-11 ans |
|---------------------|---------|---------|---------|----------|
| Ravintsara          | 6       | 10      | 16      | 20       |
| Thym linanol        | 6       | 10      | 16      | 20       |
| Eucalyptus radiata  | 6       | 10      | 16      | 20       |