

Recette baume respiratoire

Le baume respiratoire se fabrique facilement en suivant les étapes de la recette ci-dessous.

Matériel de fabrication

- Bol
- Mini fouet en inox
- Balance de précision ou bécher gradué / seringue graduée

Notre formule beauté

Phase	Ingrédients Bio	Bienfaits dans le baume respiratoire	Dosage en %	Dosage en ml	Dosage en g
A	Beurre de karité	Ingrédient de base pour la confection de baumes maison.	48.7%	28ml	25g
A	Macérât huileux de calendula	Nourrissant et assouplissant, il a une action apaisante.	48.7%	26ml	25g
B	Huile essentielle de ravintsara	Expectorante, elle facilite la toux et l'expulsion de ce qui encombre les bronches.	1.00%	20 gouttes soit 0.5ml	20 gouttes soit 0.5g
B	Huile essentielle de pin sylvestre	Elle décongestionne la sphère respiratoire.	1.00%	20 gouttes soit 0.5ml	20 gouttes soit 0.5g
B	Huile essentielle de menthe poivrée	Antivirale, elle combat les microbes.	0.6%	10 gouttes soit 0.3ml	10 gouttes soit 0.3g
B	Vitamine E	Conservateur naturel pour éviter l'oxydation des huiles et beurres.	0.2%	3 gouttes soit 0.1ml	3 gouttes soit 0.1g

Recette baume respiratoire

- Etape 1 : Faites fondre le beurre de karité à feu doux au bain-marie.
 - ** Astuce si vous n'avez pas de balance de précision : pour prélever la dose exacte de beurre en ml, faites fondre 2 cuillères à soupe de beurre de karité au bain-marie puis mesurer à l'aide d'un bécher ou d'une seringue graduée la quantité exacte de beurre fondu.*
- Etape 2 : Ajoutez le reste de la phase A, puis les ingrédients de la phase B un à un en

mélangeant entre chaque ajout pour homogénéiser la préparation.

- Etape 3 : Placez la préparation quelques minutes au congélateur jusqu'à ce que les bords s'opacifient (les bords deviennent blancs). Mélangez à nouveau pour obtenir une pâte lisse et homogène.
- Etape 4 : Transférer votre préparation dans un pot de 50ml en vous aidant éventuellement d'une spatule.

Nos conseils d'utilisation

Appliquez le baume sur le torse ou le haut du dos par de légers massages.

Recommandations

Cette recette ne convient pas aux femmes enceintes et allaitantes, ni aux enfants de moins de 6 ans du fait de la présence d'huiles essentielles.

Conservation

6 mois en respectant les bonnes pratiques de fabrication.
A conserver au sec, à l'abri de la chaleur et de la lumière.