

Une recette de baume à l'arnica :

Ingrédients:

- 45g de Beurre de Karité
- 25ml d'HV de Macadamia
- 25ml de macérât d'Arnica
- 30 gouttes d'huile essentielle de Lavande Vraie

Mode opératoire

- Faites fondre le Beurre de Karité au bain-marie
- Retirer du feu et ajouter l'HV, le macérât.
- Mettre en pot et laisser reposer 10min au congélateur.
- Ajouter les derniers ingrédients puis laisser reposer quelques heures au réfrigérateur.
- C'est prêt !

À utiliser en massage sur les zones de douleur musculaire, et à conserver dans un endroit sombre et frais.