

## Aromathérapie Beauté & Bien-être

### Recettes « Décontractant musculaire »



*Le concept des sets d'aromathérapie « Bien être et beauté » vous offre la souplesse d'adapter vous-même vos huiles de massage et/ou roll-on « bien-être » à vos besoins et vos envies. Nos huiles végétales et essentielles peuvent être utilisées de plusieurs façons simples et efficaces.*

*Leurs propriétés et précautions d'emploi sont détaillées **sur notre site web** à la page*

***BaumEssentiel** : <https://www.baumextreme.com/oils-baumessentielles>.*

*Les recettes se trouvent sur la page DIY : <https://www.baumextreme.com/do-it-yourself>.*

**Brèves propriétés des Huiles essentielles** : le lavandin super décontracte les muscles et relaxe, le laurier Noble est un excellent antidouleur, antalgique, anti-inflammatoire, le basilic tropical est un antispasmodique, équilibrant nerveux, calmant.

**Utilisation simplissime** : 2 gouttes de chaque huile essentielle en mélange avec un peu d'huile végétale dans le creux de la main, puis se masser les parties endolories.

#### Quelques recettes indicatives et modes d'utilisation :

**Version 1 : Set composé de 4 produits : Macérât huileux de lilas, huiles essentielles de basilic tropical, lavandin super, laurier noble**

Les versions d'huile de massage proposées ci-dessous sont simples à réaliser, les huiles essentielles s'associent au macérât huileux de fleurs de lilas, connu pour ses propriétés anti-inflammatoires, antirhumatismales. Un concentré pour délasser les muscles et se décontracter.

#### **Huile de massage décontractante**

Ingrédient	Dosage en ml	Nombre de gouttes
Huile essentielle de lavandin super	2 ml	70 gouttes
Huile essentielle de basilic tropical	0,5 ml	17 gouttes
Huile essentielle de laurier noble	0,5 ml	17 gouttes
Macérât huileux de fleurs de lilas	50 ml	(5 cuil. à soupe)
TOTAL	53 ml	

**Mode d'emploi et utilisation** : Ajouter les huiles essentielles dans le flacon de macérât de lilas, bien mélanger et prendre une petite quantité du mélange pour l'appliquer sur les zones ayant besoin d'être décontractées

#### **Autre version : Huile de massage décontractante plus forte**

Ingrédient	Dosage en ml	Nombre de gouttes
Huile essentielle de basilic tropical	1 ml	
Huile essentielle de lavandin super	1 ml	35 gouttes
Huile essentielle de laurier noble	1 ml	35 gouttes
Macérât huileux de fleurs de lilas	50 ml	(5 cuil. à soupe)
TOTAL	53 ml	

**Mode d'emploi et utilisation** : Ajouter les huiles essentielles dans le flacon de macérât de lilas, bien mélanger et prendre une petite quantité du mélange pour l'appliquer sur les zones ayant besoin d'être décontractées

#### **Autre version : Huile de massage décontractante avec 2 huiles essentielles**

Ingrédient	Dosage en ml	Nombre de gouttes
Huile essentielle de lavandin super	2 ml	70 gouttes
Huile essentielle de laurier noble	1 ml	35 gouttes
Macérât huileux de fleurs de lilas	50 ml	(5 cuil. à soupe)
TOTAL	53 ml	

**Mode d'emploi et utilisation :** Ajouter les huiles essentielles dans le flacon de macérât de lilas, bien mélanger et prendre une petite quantité du mélange pour l'appliquer sur les zones ayant besoin d'être décontractées

**Version 2 : Set composé de 5 produits : Huile de dattier du désert, macérât huileux de lilas, huiles essentielles de basilic tropical, lavandin super, laurier noble**

La version 2 comprend aussi l'huile de dattier du désert, qui pénètre en profondeur dans la peau et est reconnue comme huile légèrement décontractante. Les huiles de massage proposées à travers ce set, sont simples à réaliser, les huiles essentielles s'associent au macérât huileux de fleurs de lilas et à l'huile de dattier du désert, pour un concentré pour délasser les muscles et calmer les douleurs.

**Huile de massage décontractante musculaire, pour sportifs. Flacon de 100 ml, avec 2 huiles essentielles**

Ingrédient	Dosage en ml	Nombre de gouttes
Huile essentielle de lavandin super	2 ml	70 gouttes
Huile essentielle de laurier noble	1 ml	35 gouttes
Macérât huileux de fleurs de lilas	30 ml	(3 cuil. A soupe)
Huile végétale de dattier du désert	67 ml	6,5 cuil. A soupe
TOTAL	100 ml	

**Mode d'emploi et utilisation :** Ajouter les huiles essentielles selon le dosage indiqué, avec le macérât huileux de lilas et compléter le flacon avec l'huile de dattier du désert, dans le flacon teinté en verre, 100ml. Bien mélanger le tout et prendre une petite quantité du mélange pour l'appliquer sur les zones ayant besoin d'être décontractées jusqu'à pénétration complète. Renouveler lorsque besoin.

**Autre version : Huile décontractante en cas de contractures musculaires – Flacon 100 ml : avec 3 huiles essentielles**

Ingrédient	Dosage en ml	Nombre de gouttes
Huile essentielle de laurier super	2 ml	70 gouttes
Huile essentielle de lavandin super	0,5 ml	17 gouttes
Huile essentielle de basilic tropical	0,5 ml	17 gouttes
Macérât huileux de fleurs de lilas	30 ml	(3 cuil. A soupe)
Huile végétale de dattier du désert	67 ml	6,5 cuil. A soupe
TOTAL	100 ml	

**Mode d'emploi et utilisation :** Ajouter les huiles essentielles selon le dosage indiqué, avec le macérât huileux de lilas et compléter le flacon avec l'huile de dattier du désert, dans le flacon teinté en verre, 100ml. Bien mélanger le tout et prendre une petite quantité du mélange pour l'appliquer sur les zones ayant besoin d'être décontractées jusqu'à pénétration complète. Renouveler lorsque besoin.

**Autre version : Huile décontractante en cas de contractures musculaires, douleurs : avec 3 huiles essentielles, plus concentrées**

Ingrédient	Dosage en ml	Nombre de gouttes
Huile essentielle de basilic tropical	1 ml	35 gouttes
Huile essentielle de laurier noble	1 ml	35 gouttes
Huile essentielle de lavandin super	1 ml	35 gouttes
Macérât huileux de fleurs de lilas	50 ml	(3 cuil. A soupe)
Huile végétale de dattier du désert	47 ml	5 c
TOTAL	100 ml	

**Mode d'emploi et utilisation :** Ajouter les huiles essentielles selon le dosage indiqué, avec 3 cuil. à soupe de macérât huileux de lilas dans le flacon teinté en verre, 100ml. Compléter le flacon avec l'huile de dattier du désert, bien mélanger et prendre une petite quantité du mélange pour l'appliquer sur les zones ayant besoin d'être décontractées