



## ONGUENT AU MIEL

Recette Cosmétique maison

**Temps de conservation:** 9 mois

**Contre-indication(s):** aucune



### INGRÉDIENTS

#### PHASE A

**20 g | Beurre de Karité brut**

**5 g | Macérât de Calendula**

**2 g | Miel\***

**6 gouttes | Absolue de Benjoin**

**3 gouttes | Huile essentielle de Ciste** (optionnel mais efficace pour réparer la peau - crevasses &co...)

\*Privilégie un apiculteur de ta région et pas un truc au sirop de glucose 😊 sinon ça ne va pas marcher (ni courir, d'ailleurs)

### MATÉRIEL

- 1 bol
- 1 spatule en silicone
- 1 balance
- 1 récipient pour les pesées
- 1 pot en verre 30 ml



### MODE OPÉRATOIRE

Pour env. 27 g de préparation

1. Pèse ton beurre de Karité et ajoute le Macérât de Calendula. Mélange à la spatule pour réaliser un beurre onctueux. Note: si le beurre de karité est légèrement granuleux et que tu n'aimes pas ça, il faudra préalablement le fondre au bain-marie et le solidifier rapidement au réfrigérateur.
2. Intègre ensuite le Miel ainsi que le Benjoin et l'Huile essentielle de Ciste en mélangeant entre chaque ajout.
3. Transfère dans un pot en verre 30 ml, ajoute une étiquette à ton Onguent au Miel et c'est terminé.

#### Mais à quoi sert-il?

- Tu peux l'utiliser pour protéger ta peau du grand froid (avant le ski ou randonnée, par exemple). Bien sûr, c'est gras mais il va pénétrer et former une véritable couche protectrice.
- Tu peux aussi l'utiliser pour réparer ta peau abîmée par exemple en cas de crevasses, gerçures ou dartres.