



## **Recette 3 : Gel musculaire**

### **Ingrédients :**

- Eau ou infusion de romarin : 96,8 g
  - Gomme de xanthane : 1,6 g
- Conservateur (geogard ultra) : 0,6 g (facultatif)
- Huile essentielle de gaulthérie odorante: 1 g ou 30 gouttes

### **Préparation :**

Faire bouillir l'eau pour la stériliser. Une fois légèrement tiède, ajouter la gomme de xanthane et le conservateur en les dispersant et mélanger le tout au fouet. Vous obtiendrez un beau gel.

Une fois la préparation refroidie, ajouter l'huile essentielle de gaulthérie odorante.

Verser la préparation dans un contenant.

Sans conservateur, ce gel se conserve au frigo 6 jours.

Avec conservateur, il peut se conserver 3 mois à température ambiante.

Protéger le produit de la chaleur et de la lumière pour ne pas altérer les vertus de l'huile essentielle.

Le gel atteindra sa structure définitive 24h après fabrication.

### **Vertus et utilisations:**

L'huile essentielle de gaulthérie est anti-inflammatoire, antidouleur musculaire et articulaire, antispasmodique et contient un vasodilatateur naturel qui permet son absorption par l'organisme.

A utiliser en prévention ou en curatif sur les parties douloureuses.