



Baume(s) du Tigre

ROUGE & BLANC

Deux baumes complémentaires, aux huiles essentielles pour les petits maux du quotidien, issus de la pharmacopée chinoise traditionnelle.



INGRÉDIENTS COMMUNS

Ces ingrédients sont à la base des deux versions du baume du Tigre. Ils permettent de réaliser 50g de préparation.

• 6g de cire végétale (soja ou candelila) ou de cire d'abeilles.

• 20g de macérat huileux d'Arnica ou d'huile de Macadamia

• 4g d'huile essentielle de Romarin Camphré

• 3g d'huile essentielle de Menthe poivrée

Ajouter ensuite selon le baume désiré les compléments présentés ci-dessous.

BAUME ROUGE (chaud)

Ce baume est à utiliser sur les douleurs musculaires et articulaires. Grâce à ces ingrédients complémentaires, il chauffe et soulage les parties du corps endolories.

• 3g d'huile essentielle de Cajeput

• 1,5g d'huile essentielle de Clou de Girofle

• 2,5g d'huile essentielle de Cannelle

Il s'agit de la version originelle de la recette (diminuée cependant en camphre pour ne pas risquer d'irriter la peau) On peut y ajouter aussi 2g d'huile essentielle de gaulthérie si il n'y a pas de contre-indications.

BAUME BLANC (froid)

Ce baume est à utiliser pour apaiser et décongestionner. Grâce à l'Eucalyptus, il rafraîchit et calme les parties du corps inflammées.

• 7g d'huile essentielle d'Eucalyptus Radié

• 0,5g d'huile essentielle de Clou de Girofle

Ce baume peut aider à lutter contre les maux de l'hiver, mais, tout comme le rouge, ne doit pas être appliqué sur une plaie.

PRÉPARATION/CONSERVATION

20 mn sont nécessaires à la préparation des baumes du tigre. Une fois réalisés, ils se conserveront environ 6 mois. Pour prolonger cette conservation, il est conseillé d'ajouter 1 goutte de vitamine E dans la préparation.

MARCHE À SUIVRE

Pour réaliser cette recette vous aurez besoin de deux récipients distincts (un bol et un béccher sont idéaux), d'un mini fouet et d'une maryse, d'une balance de précision et d'une casserole.

Les baumes peuvent être conservés dans des récipients en verre ou en aluminium, sur lesquels on peut coller les étiquettes adéquates.

• Phase A

Dans le verre béccher, assembler les huiles essentielles de la base avec celles de la formule choisie.

• Phase B

Faire fondre la cire dans l'huile au bain marie à feu doux en la fouettant pour accélérer la dissolution. Le mélange doit rester tiède et ne pas trop chauffer.

Retirer du feu, ajouter ensuite les huiles et continuer à fouetter.

Verser ensuite dans un petit pot de 50ml ou dans 5 pots de 10ml selon l'usage souhaité.

INDICATIONS/PRÉCAUTIONS

• Baume du tigre rouge

- Soulage les douleurs musculaires et articulaires, les tendinites, les entorses.
- Soulage l'arthrite et l'arthrose et les douleurs rhumatisantes.
- Réchauffe les pieds et mains qui deviennent facilement froids.

• Baume du tigre blanc

- Préviend et soulage les piqûres d'insectes.
- Appliqué sur la poitrine et le dos soulage la toux. Sous le nez le décongestionne.
- Apaise les maux de tête appliqué sur les tempes, et le mal des transports appliqués sur les poignets à respirer.

Ne convient pas à l'enfant de moins de 7 ans ni à la femme enceinte ou allaitante. Ne jamais appliquer le baume sur une plaie ou une muqueuse, il est indiqué en usage externe uniquement.

Mise en Garde : tester la préparation dans un pli du coude avant de l'utiliser pour éviter toute réaction allergique.

OFFRIR

Des étiquettes sont à imprimer pour personnaliser les contenants et pouvoir offrir ces baumes du tigre. Il est conseillé de joindre ce document au cadeau pour donner toutes les informations nécessaires à l'utilisation de ces baumes.

ÉTIQUETTES

Voici les étiquettes en deux formats et deux couleurs. Vous pouvez les imprimer et les coller sur vos créations maison. Elles sont réservées à un usage personnel et ne doivent pas être reproduites à des fins commerciales.

Pour découper le rond de manière harmonieuse, il est conseillé d'utiliser un compas cutter.

5,5 cm de
diamètre
pour les
pots de 50g



3 cm de
diamètre
pour les
pots de 10g

étiquettes du
baume rouge
qui réchauffe

étiquettes du
baume blanc-
qui rafraîchit



Mathilde Cauchy © 2022