

Produits pour le bain et la douche

Noblescence, 2021



Huiles essentielles

- Ne jamais utiliser pures dans l'eau du bain
- Toujours utiliser de l'huile végétale ou du savon liquide naturelle comme support
- Ne se diluent pas dans l'eau
- Certaines ne peuvent pas être utilisées dans le bain





Notions importantes

- N'oublions pas que de nombreuses substances que nous vidons avec l'eau se retrouvent dans l'environnement
- Importance des ingrédients biodégradables
- Aucune microbille de plastique!





Recettes de produits
pour le
bain et la douche



Huile de bain et de douche ensoleillée

Quantité : environ 250g
Durée de vie : 1 an

150g huile de jojoba bio
100g beurre de coco extra vierge bio
1g de mica or (facultatif)

Huiles essentielles (concentration .5% =
38 gouttes)
2g cire de jasmin bio
15 gouttes Ylang ylang bio

Dans une casserole en acier inoxydable,
faire fondre à feu doux, le beurre de coco
et la cire de jasmin.
Ajouter l'huile de jojoba.
Hors du feu, ajouter le mica et l'huile
essentielle. Mélanger et verser dans une
bouteille.

Verser 2 c. à soupe dans l'eau du bain.
Pour la douche, appliquer sur la peau
humide en sortant.



Pastilles apaisantes à la lavande

Quantité : environ 125g

Durée de vie : 1 an

60g beurre de cacao

60g beurre de karité

3g cire de candelilla

1 c. à t. fleurs de lavande

Huiles essentielles (concentration 1% = 40 gouttes)

20 gouttes HE lavande vraie

20 gouttes HE verveine des Indes

Dans une casserole en acier inoxydable, faire fondre les beurres et la cire. Bien mélanger.

Hors du feu, ajouter les fleurs de lavande et les huiles essentielles. Bien mélanger.

Couler dans des moules à glaçons ou un moule à pastilles (les moules à savons sont trop grands).

Utiliser une pastille par bain.

Bombes de bain

Quantité : environ 600g

Durée de vie : 1 an

250g bicarbonate de soude

125g acide citrique

125g fécule d'amarante

50g huile de jojoba

30g lait de soya en poudre

5-10g pétales de rose

5g vitamine E

Eau à vaporiser

Huiles essentielles (1% = 180 gouttes)

180 gouttes d'huiles essentielles de bois
de hôte





Instructions

Dans un bol et à l'aide d'une fourchette, mélanger ensemble le bicarbonate de soude, l'acide citrique et la fécule de maïs.

Ajouter ensuite les autres ingrédients et bien brasser le tout.

Ajouter les huiles essentielles. Bien les intégrer en écrasant les petites gouttes à l'aide d'une fourchette.

Vaporiser de l'eau jusqu'à ce que le mélange forme une boule et conserve sa forme dans la main. Attention ! Quelques vaporisations de trop et le tout se met en effervescence dans le bol ! Compacter fermement le mélange dans des moules à muffins ou à savons. Plus fermement il est compacté, plus solides seront les bombes. Pour les moules en acier inoxydable, il peut être utile de leur ajouter un moule en papier afin de favoriser le démoulage. Les moules en silicone et en plastique, quant à eux, n'ont pas besoin de préparations préalables. En ce qui concerne les moules à savons, éviter ceux qui contiennent de tout petits détails car ces motifs se transfèrent mal sur les bombes. Après avoir fermement compacté le mélange, attendre au moins 4 heures avant de démouler. Conserver les bombes à l'abri de la poussière et surtout, de l'humidité.

Utiliser une bombe par bain.



Lait de bain adoucissant

Quantité : environ 100g

Durée de vie : 1 an

50g lait de soya en poudre

40g flocons avoine finement moulus

10g fleurs de calendule bio

Huiles essentielles (1% = 30 gouttes)

30 gouttes Petitgrain bigaradier

Dans un bol, mélanger le lait de soya avec les huiles essentielles pour bien les répartir. Ajouter les autres ingrédients.

Bien mélanger et déposer dans un pot en plastique résistant ou en verre.

Utiliser 3 ou 4 c. à soupe par bain.

Retirer les fleurs avant de vider l'eau du bain.



Sels de bain

Les sels de bain sont une des meilleures façons de se détendre en raison des effets profondément harmonisant qu'exercent les minéraux qui les composent sur le système nerveux central. Il existe plusieurs types de sels sur le marché ; expérimenter en les substituant les uns pour les autres !

Quantité : environ 100g
Durée de vie : 1 an

40g sel de la Mer Morte
30g sel d'Epsom
10g sel de l'Himalaya
10g bicarbonate de soude
10g huile de jojoba
0.5g mica doré (facultatif, à ajuster +/- selon ses préférences)

Essence (1% = 30 gouttes) 30 gouttes
Pamplemousse rose(z)

Mélanger tous les ingrédients dans un bol en verre ou en pyrex.
Ajouter l'essence de pamplemousse et bien mélanger.

Placer dans un beau contenant et ajouter 2-3 c. à s. par bain.

Les thés de bain



Les thés et sachets de bain sont une merveilleuse façon de profiter des bienfaits de certains ingrédients qui, laissés à eux-mêmes à flotter dans l'eau, pourraient éventuellement boucher les tuyaux et laisser un résidu désagréable sur la peau.

Encore plus intéressant, cependant, les sachets de bain permettent de recourir à des plantes médicinales ainsi qu'à des thés et de baigner littéralement dans leur infusion !

Il s'agit tout simplement de remplir des petits sacs de coton d'ingrédients gourmands pour la peau et de les suspendre sous le robinet lors du remplissage de la baignoire.



Sachet de bain tonifiant au basilic, sauge et citron

Quantité : environ 100g
Durée de vie : 2 utilisations sous l'eau chaude

30g d'avoine colloïdale
30g flocons d'avoine
10g zeste de citron séché
10g sel de la Mer Morte
10g beurre de mangue
5g basilic
5g sauge

Huiles essentielles (1% = 30 gouttes)
10 gouttes Basilic
10 gouttes Saugue officinale
10 gouttes Essence Citron (z)

Instructions



Dans un bol, placer l'avoie colloïdale, les flocons d'avoine, le zeste de citron et le sel de mer, le basilic et la sauge.

Bien mélanger tous les ingrédients ensemble.

Ajouter le beurre de mangue en le déchiétant entre les doigts.

Ajouter enfin les huiles essentielles.

Bien intégrer dans le mélange.

Insérer le tout dans un sachet de coton.

Placer sous l'eau du robinet pendant le remplissage de la baignoire ou y laisser flotter le sachet.

Sécher le sachet en le suspendant pour une autre utilisation.

Bain moussant

Quantité : environ 400g

Durée de vie : 1an

250g polyglucose

75g eau distillée

75g hydrolat de camomille

1.2g sorbate de potassium

Huiles essentielles (2% = 240 gouttes)

5ml Essence orange (z)

3ml Petitgrain bigaradier

Dans un bol, mélanger tous les ingrédients.

Verser dans une bouteille.

Utiliser 2 à 3 c. à soupe par bain.

Verser sous l'eau pendant le remplissage pour une mousse plus abondante.



Gel douche de la forêt boréale

Quantité : environ 100g

Durée de vie : 1 an

70g polyglucose

25g hydrolat de sapin

5g huile de jojoba

0.5g gomme de xanthane

0.3g sorbate de potassium

Huiles essentielles (1%=30 gouttes)

10 gouttes HE Sapin baumier

10 gouttes HE Épinette noire

10 gouttes HE Pruche

Dans une tasse à mesurer, mélanger ensemble les ingrédients.

Fouetter afin d'activer la gomme de xanthane.

Ajouter les huiles essentielles et bien mélanger.

Verser dans une bouteille.

Peut être utilisé quotidiennement.

Rincer à l'eau fraîche.



Merci!



Au Plaisir de vous retrouver dans
d'autres ateliers!

Noblessence

www.noblessence.com

www.ecole.noblessence.com

adminecole@noblessence.com