Ma crème Respirol…

Beaucoup d'adhérents me demandent comment fabriquer une crème. Avec l'hiver, c'est le moment pour vous proposer la fabrication d'une crème pour les problèmes respiratoires.

Attention, mes fabrications sont exploratoires, je vous conseille de veiller à ce que les jeunes enfants ou les femmes enceintes ne s'appliquent pas les crèmes contenant des huiles essentielles.

Avant tout, il faut travailler dans les conditions les plus stériles possibles pour ne pas incorporer des germes bactériens ou des moisissures dès le début de la fabrication de cette crème. C'est pourquoi, il est indispensable de se laver soigneusement les mains et de stériliser à l'alcool tous les instruments et les contenants utilisés «bols, cuillères, pots et couvercles …».

Les composants et ustensiles pour préparer la crème

Voici les différents ustensiles que j'ai utilisés pour réaliser cette crème : une balance, un thermomètre, 2 bols en inox, un fouet, une perceuse avec une émulsionneur. Mes ingrédients sont : de l'eau, de l'alcool à 90° pour désinfecter et stériliser, des huiles essentielles (voir la liste ci-dessous), de l'huile de pépins de raisin et un émulsifiant (Olivem 1000).

Ma fabrication

Dans le premier bol (phase 1), mettez 20 grammes d'huile végétale de pépins de raisin,

Vous incorporez dans l'huile l'émulsifiant 10 grammes.

Dans le second bol (phase 2), mettez 70 grammes d'eau (utiliser une eau minérale peu calcaire)

Faites chauffer maintenant les deux bols au bain-marie en dépassant les 70°C. Vérifiez que l'émulsifiant a totalement fondu dans l'huile.

Vérifiez la température avec un thermomètre ou à défaut regardez attentivement le frémissement de l'eau du second bol (phase 2).

Incorporez maintenant les différentes huiles essentielles suivantes dans le premier bol (phase 1) qui contient l'huile et l'émulsifiant (voir la liste ci-dessous).

- 20 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus Globulus,
- 10 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara (Cinnamomum camphora),
- 8 gouttes d'huile essentielle de Cajeput,
- 8 gouttes d'huile essentielle de sapin de Sibérie,
- 5 gouttes d'huile essentielle de Romarin,
- 5 gouttes d'huile essentielle de Tee tree.

Sortez les 2 bols du bain-marie et incorporez délicatement l'eau dans l'huile avec un fouet.

Utilisez le batteur pour que l'émulsion soit parfaite. Le mélange blanchit et s'épaissit.

Pour la bonne conservation de votre crème mettez la dans des pots à l'aide d'une spatule ou d'une poche à douille. N'oubliez pas de mettre une étiquette qui indique la date de fabrication, sa composition et ses effets bénéfiques.

Et maintenant c'est à vous de jouer…

Ah, j'oublie de vous préciser comment utiliser cette crème. Avant de l'appliquer, je vous conseille de faire un test au niveau de la pliure de coude. S'il n'y a pas de rougeur, vous pouvez l'appliquer dans le dos, sur la poitrine et éventuellement sous les oreilles ou le cou ou encore au niveau du nez.

Daniel